

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра общей психологии и конфликтологии

## **ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ У ПОДРОСТКОВ**

### **С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ**

**Направление «37.03.01 – Психология»**

Выпускная квалификационная работа  
(магистерская диссертация)

Квалификационная работа  
допущена к защите

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

\_\_\_\_\_

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ С.А. Минюрова

Исполнитель

Пяткова Олеся Владимировна,  
студент группы ПК-1601z

\_\_\_\_\_

Научный руководитель:

Смирнов Александр Васильевич,  
доктор психологических наук,  
профессор

\_\_\_\_\_

Екатеринбург 2018

|   |    |
|---|----|
| СОДЕРЖАНИЕ  |    |
| ВВЕДЕНИЕ.....   | 3  |
| Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ НА АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ            |    |
| 1.1 Интернет – аддикция как одна из форм психологической зависимости.....                             | 6  |
| 1.2 Особенности развития подростков и риски возникновения у них интернет-аддикции.....                | 12 |
| 1.3 Социальные эмоции и влияние их развития на поведенческие нарушения личности.....                  | 30 |
| ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ У ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ |    |
| 2.1 Программа исследования особенностей социальных эмоций у подростков с интернет-зависимостью.....   | 39 |
| 2.2 Результаты исследования.....  | 45 |
| 2.3 Рекомендации специалистам по профилактике интернет-аддикции среди подростков.....                 | 57 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....   | 62 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....   | 65 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ.....   | 74 |

## ВВЕДЕНИЕ

Интернет-зависимость является одной из главных проблем психологии в 21 веке. Интернет касается почти всех жизненных сфер человека и является реальным фактором угрозы психологическому здоровью населения: киберпреступность, социальные сети с различными «группами смерти», вредоносные программы, кибербуллинг, домогательства, запрещенный контент и т.д. На текущий момент возраст интернет-пользователя снизился настолько, что дети дошкольного возраста обращаются с компьютером и мобильными устройствами более ловко, чем взрослые. Вся причина в стремительном развитии технологий и их интеграции в повседневную жизнь людей.

Психика и сознание подростка развиваются в условиях постоянно нарастающего информационного потока, в связи с этим нарастает необходимость использовать интернет. Однако использование интернета подростками имеет множество отрицательных сторон, многие из них на сегодняшний день не контролируют время, проведённое в сети. Это приводит к нарушению коммуникативных навыков, недосыпанию, снижению познавательной мотивации, что сопровождается отрицательными изменениями в поведении личности. В конечном итоге все это приводит к возникновению аддиктивного поведения, депрессивным состояниям, социальной изоляции. [9]

Проблема интернет-зависимости актуальна сегодня и вследствие компьютеризации процесса обучения, современная система образования предполагает наличие интернета для выполнения образовательной программы. Интернет используется подростками не только в качестве справочника для поиска необходимой информации, но и для постоянного посещения социальных сетей (большинство информации об обучении и культурных мероприятиях обучающихся находится именно там). Подростки с каждым днём все больше времени проводят онлайн, что имеет негативные последствия. Для них риск возникновения какой-либо зависимости значительно выше, так как в переходном возрасте острее ощущается

потребность в чувстве безопасности и защищенности - именно это ложное ощущение испытывает человек, прибегая к различного рода аддикциям и убегая от реального мира. Именно в этом возрастном периоде человек сильнее испытывает чувства одиночества и собственной неполноценности, а также проблемы с социальной адаптацией.

Актуальность проблемы заключается и в том, что в настоящее время практически в каждой семье есть компьютер, а детей редко ограничивают в использовании его ресурсов. Вследствие этого интернет-аддикция является более доступной, чем другие виды зависимого поведения.

В данной работе выявлен ряд особенностей интернет-зависимого поведения, а также проведено эмпирическое исследование с целью определить особенности социальных эмоций у подростков с интернет-зависимостью.

Работа состоит из 3-х глав: теоретическая часть, эмпирическое исследование, результаты эмпирического исследования и обзор направлений работы профилактики интернет-зависимости.

Объект исследования: подростки с интернет-зависимостью.

Предмет исследования: социальные эмоции подростков с интернет-зависимостью.

Задачи исследования:

1. Определить особенности аддиктивного поведения.
2. Выявить особенности и симптомы проявления интернет-аддикции.
3. Определить особенности развития социальных эмоций у подростков.
4. Провести эмпирическое исследование.
5. Определить взаимосвязь между развитием социальных эмоций и возникновением интернет-аддикции.
6. Выявить особенности социальных эмоций у подростков с интернет-зависимостью.
7. Обзор направлений работы по психопрофилактике аддиктивного поведения у подростков

Гипотеза: социальные эмоции подростков с интернет-зависимостью отличаются от социальных эмоций сверстников без аддикций.

В России нет официального диагноза «интернет-зависимость», однако этой проблеме уделяется с каждым днем все большее влияние, во многих странах имеются специализированные клиники для людей с подобными нарушениями.

Первыми исследовали этот феномен Айван Голдберг и Кимберли Янг в 1994 году. Они рассмотрели интернет-зависимость как род зависимости, при которой человек испытывает физическое удовлетворение от поиска информации в интернете (зачастую бесполезной), а также от бесцельных знакомств, не приводящих к развитию социальных контактов. Продолжили исследования доктор М.Орзак, которая составила перечень симптомов интернет-зависимых людей и М.Гриффитс, высказывающий мнение о том, что пристрастие к интернету является не самостоятельной аддикцией, а лишь следствием привыкания к другого рода зависимостям (азартной, сексуальной, наркотической и др.). В России компьютерную зависимость начали изучать в последнее десятилетие такие ученые как А. Жичкина (шкала Интернет-зависимости), Е. Щепилина (опросник «Восприятие Интернета»), И. Бурлаков (зависимость от компьютерных игр), А.Е. Войскунский, О. Генисаретский и Н. Носов, впервые озвучившие в России понятие «виртуальная реальность» [34].

В настоящее время интернет-аддикция признана самостоятельной аддикцией и формируется поэтапно, как и любая другая зависимость. Актуальность проблемы Интернет-зависимого поведения определяется новизной данного феномена, явно недостаточно описанной клиникой и соответственно подходами к терапии и профилактике указанного расстройства. В настоящее время перед исследователями стоит гораздо больше вопросов, чем имеется ответов. Одной из наиболее важной является проблема нозологической принадлежности Интернет-зависимого поведения, а также факторы риска его формирования.

# **ГЛАВА ПЕРВАЯ:**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ НА АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ**

### **1.1 Интернет – аддикция как одна из форм психологической зависимости**

Аддиктология – наука о зависимостях- появилась в конце 20 века на стыке таких наук как психология, медицина и социология.

Аддикцию описывают как состояние человека, уходящего от реальности при помощи искусственных средств (чаще химических). Выделяется 2 типа зависимостей: социально-приемлемые, такие как эмоциональная зависимость, трудоголия, спорт и т.д. и социально опасные: алкоголизм, игромания, наркомания, токсикомания и т др.

Понятия «аддикция» и «зависимое поведение» тесно связаны между собой, их объединяет то, что человек пытается скрыться от реальности путем изменения своего эмоционального состояния. То есть к аддиктивному поведению человек прибегает с целью изменить своё психологическое состояние на более комфортное, откладывая текущие проблемы на некоторое время.

Большая часть населения сталкивалась с тем или иным видом психологической зависимости, поэтому проблема аддиктивного поведения на сегодняшний день является одной из самых актуальных и трудноразрешимых проблем психологии. Вследствие зависимости человек перестает принадлежать себе и становится заложником компьютера, психоактивных веществ, другого человека и др. Это явление объясняется тем, что в современном мире каждый человек подвержен ежедневным стрессам, а некоторые из них пытаются добиться психологического комфорта, прибегая к аддиктивному поведению. Ситуация усугубляется тем, что нынешнее потребительское общество посредством рекламы и различными видами пропаганды стимулирует всевозможные виды зависимостей. Это является серьезной социальной проблемой, так как под действием своей зависимости

человек теряет работоспособность, вступает в конфликты, а в крайних случаях совершает преступления.

Каждый человек имеет потребность в признании, эмоциональной близости и тепла, когда эти связи нарушаются, он устанавливает эмоциональную связь с определенными вещами или действиями. Образ жизни зависимого человека довольно специфичен, так как большую часть его времяпровождения занимает деятельность, в которую он вовлечен. Это дает человеку мнимое ощущение защищенности и эмоционального комфорта, постепенно замещая реальную жизнь. Прекращение данного вида деятельности вызывает «синдром отмены, который характеризуется повышенной раздражительностью, беспокойством, физическим недомоганием [67].

Элементы зависимого поведения присутствуют в психологическом портрете практически каждого человека, но патологией это становится тогда, когда аддикция начинает доминировать, вытесняя основные сферы жизни человека. При таких случаях человек не только выпадает из социальной и бытовой сферы, но и останавливается в своем эмоциональном, а иногда и интеллектуальном развитии.

Личность, склонную к аддиктивному поведению, можно назвать незрелой, такая личность склонна к завышенной самооценке и преувеличению собственных достоинств, таким образом пытаясь скомпенсировать неумение справляться с реальными жизненными трудностями. Для такой личности характерно стремление обвинять других, избегать принятия решений, гедонистическая установка, цели своих поступков и человек старается избегать, считая, что реальная действительность неинтересна, воспринимает ее поверхностно. Жизнь представляется зависимому человеку скучной и однообразной, он постоянно испытывает дефицит удовольствия, что вынуждает его снова и снова возвращаться к аддикции. Жизнь разделяется на две стороны: зависимую и нормальную, цели и установки меняются, снижается мотивация, обесцениваются мораль и законы, разрываются связи с близкими людьми, они воспринимаются как обидчики, недоброжелатели.

На сегодняшний день аддиктивное поведение понимают как способ ухода от стресса, когда человек не может противостоять факторам окружающей среды. Чаще подобный симптом встречается у людей, переживающих трудные жизненные ситуации: возрастные кризисы, проблемы в семье, тревожность, низкая самооценка и т.д.

Т.А.Донских и Ц.П.Короленко выделяют пять стадий формирования аддикции:

1) «Первая проба» - этому этапу свойственен высокий эмоциональный подъем, связанный с употреблением какого-либо вещества или осуществлением какой-либо деятельности. Человек испытывает положительные эмоции, но на этом этапе еще способен контролировать свое поведение.

2) Второй этап носит название «аддиктивный ритм», в это время формируется ритм применения аддикции. Человек обычно прибегает к нему в состоянии фрустрации, таким образом улучшая свое эмоциональное состояние.

3) Третий этап уже характеризуется как «аддиктивное поведение», механизм реагирования на стресс становится одинаковым, аддиктивные потребности начинают доминировать в мотивационной сфере личности. Человек утрачивает контроль над прибеганием к аддикции, при этом отрицая существующие проблемы. Включаются защитные механизмы, человек никак не реагирует на критику его поведения, но на подсознательном уровне появляется чувство тревоги и беспокойства. Он начинает испытывать внутренний конфликт между «прежним Я» и «Я аддиктивным».

4) «Полное преобладание аддиктивного поведения»— этот этап предпоследний, когда первоначальное «Я» личности разрушается. Человек отстраняется от общества и своей привычной жизни. Контакты с окружающими очень затруднены, происходят грубые изменения личности, вплоть до психического расстройства. Тем временем объект аддикции уже не приносит бывшего удовольствия и человек прибегает к нему с целью избавиться от страданий.



5) Пятый этап- «Катастрофа», разрушается не только личность, но и организм (вследствие хронического отравления или стрессов), истощаются все жизненные ресурсы. Человек испытывает состояние отчаяния, безнадежности, изоляции от мира и одиночества. Учащаются случаи эмоциональных срывов, которые сменяются угнетенным состоянием [42].

Цикличность является важной характеристикой аддиктивного поведения, в это время человек проходит через разные стадии:

- ощущение внутренней способности к зависимому поведению;
- напряжение и усиление;
- усиленный поиск объекта аддикции;
- нахождение объекта и получение специфических переживаний;
- расслабление;
- ремиссия.

Все эти стадии воспроизводятся с разной частотой, в зависимости от индивидуальных особенностей человека, для кого-то цикл может длиться один день, а для кого-то неделями.

В основе возникновения всех типов аддиктивного поведения лежит бессознательная модель зависимого поведения, с помощью нее человек пытается компенсировать не удовлетворенные в детстве потребности.

В настоящее время существует несколько классификаций видов зависимостей, их объединяют по объекту или форме зависимости. Процесс формирования, однако, для всех этих видов будет одним и тем же - потребность начинает руководить человеком.

Все виды аддиктивного поведения можно представить в следующей классификации:

- химическое (наркомания, алкоголизм, лекарственная зависимость, токсикомания);
- нехимические (игровая зависимость, интернет-зависимость, гэмблинг, трудовоголизм, шопоголизм, kleптомания и др.)

- биохимические (анорексия, булимия) [5].

Ц. П. Короленко первый в России предложил следующую классификацию нехимических аддикций:

- Гэмблинг – патологическое пристрастие к азартным играм, со временем игровая деятельность становится ведущей в жизни человека, поведение становится все более рискованным, а остановиться трудно даже при выигрыше. Круг интересов человека меняется, он не может контролировать свое влечение к игре, вследствие чего становится раздражительным, теряет контроль над собой.

-Аддикция к трате денег – характеризуется приобретением дорогих, зачастую ненужных, вещей. Человек тратит много времени на покупки и нахождение в магазинах, что создает трудности в эмоциональной и финансовой сферах.

- Трудоголизм представляет собой бегство от реальности путем чрезмерного пристрастия к работе, при этом главной целью работника является не доход. Работа компенсирует ему все основные жизненные сферы: любовь, увлечения и другие виды деятельности. Отличительной чертой трудоголика является потребность в признании окружающих, он постоянно находится в состоянии тревоги из-за боязни сделать что-то не так, лишиться своего статуса или оказаться хуже других. Работоголик постоянно думает о работе, находясь в напряжении, и, как правило, замыкается в себе и отчуждается от близких.

Аддикция отношений – патологическое пристрастие каким-либо отношениям, это могут быть любовные, дружеские, сексуальные и др. Чаще всего люди, склонные к такому типу зависимости имеют низкую самооценку и не способны формировать границы между собой и окружающими.

Любовная аддикция заключается в фиксации на другой личности, чаще этот тип характеризуется отношениями между двумя аддиктами (созависимые отношения). Как правило, такие отношения носят как положительный, так и отрицательный эмоциональный характер и возникают между родителями и детьми, женой и мужем и т.д. Признаками любовной аддикции являются повышенное внимание к человеку, большое количество времени, затрачиваемого на него. У зави-

симого формируются неоправданные ожидания по отношению к объекту своей привязанности, пытаясь добиться одобрения и постоянного внимания аддикт забывает заботиться о себе и своих потребностях, все его усилия направлены на то, чтобы угодить партнеру.

Аддикция избегания – это страх сближения, интимности, сопровождающийся одновременно потребностью в любви. Такой тип людей старается держать дистанцию в отношениях, а не раскрываться, постоянно сбегаая на работу, к друзьям и др. На подсознательном уровне человек испытывает страх быть покинутым, в реальности же он испытывает страх потерять свою свободу и независимость. Как правило, к таким аддиктам притягиваются любовные аддикты.

Ургентная аддикция представляет собой постоянную потребность человека в нехватке времени, в результате подобного состояния у него развивается чувство дискомфорта и отчаяния.

Помимо вышеперечисленного выделяют промежуточные зависимости. К таким зависимостям, например, относят пищевую, так как с одной стороны это является психологической зависимостью, с другой – человек утоляет чувство голода. Тем не менее последствия такой зависимости чрезмерно опасны для жизни и здоровья человека, особенно опасны булимия и анорексия [49].

Данная классификация рассматривает лишь основные виды зависимости. Зачастую, у человека склонного к аддиктивному поведению, они перетекают из одной в другую. Также несколько видов зависимости могут пересекаться, образуя целый комплекс зависимостей. Это доказывает, что механизм функционирования для всех аддикций общий.

## **1.2 Особенности развития подростков и риски возникновения у них интернет-аддикции**

В 21 веке проблема интернет-зависимости становится все более острой, в некоторых странах мира интернет-аддикция является клиническим диагнозом, а для лечения и реабилитации людей с подобным расстройством существуют специальные учреждения.

В психологии термин «компьютерная зависимость» начали употреблять в конце 20 века и изначально он звучал как «пристрастие к занятиям с использованием компьютера, приводящее к ограничению общения с окружающими».

Впервые термин «интернет-зависимость» был предложен американским ученым Айвеном Голдбергом в 1996 году, он описывал это как «непреодолимое желание использовать интернет», приводящее к расстройству в бытовой, учебной, финансовой и других жизненных сферах. В этом же году интернет-зависимость была включена в DSM-V (американская классификация психических расстройств) наряду с гэмблингом, пищевой и эмоциональной зависимостью [38].

В этом же году Кимберли Янг первая продемонстрировала научный подход к изучению интернет-зависимости, опубликовав на сайте тест на выявление интернет-зависимых людей, а также определив некоторые критерии интернет-зависимости:

- пердвкушение очередного онлайн-сеанса;
- навязчивое стремление все время проверять почту;
- увеличение времени, проводимого в сети;
- увеличение денежных средств, потраченных онлайн [14].

Помимо этого К.Янг опубликовала собственную классификацию, включающую 5 видов интернет-зависимости:

- 1) Навязчивая потребность находиться онлайн (интернет-шоппинг, форумы, интернет-казино);

- 2) Web-сёрфинг – постоянный поиск информации;
- 3) Игровая зависимость (игры онлайн);
- 4) Пристрастие к виртуальным знакомствам (социальные сети, чрезмерное количество виртуальных друзей);
- 5) Киберсексуальная зависимость (киберсекс и постоянное нахождение на подобных сайтах) [14].

В настоящее время интернет, безусловно, является притягательным средством ухода от реальности, так как на его просторах можно найти практически любую информацию, любого собеседника, отвечающего вашим потребностям, при этом оставаясь анонимным.

Аудитория пользователей интернета в России среди молодежи достигла своего пика еще в 2017 году, но ее рост продолжает расти. Эксперты отмечают, что рост количества пользователей происходит за счет более старшего поколения. Эксперты международного института маркетинговых и социальных исследований выяснили, что каждый третий гражданин России старше 55 лет имеет доступ в интернет. Это связано с ростом популярности смартфонов и мобильного интернета, в настоящие дни этот ресурс доступен практически каждому человеку [47].

Наиболее подвержены возникновению интернет-зависимости, безусловно, подростки. Это связано с такими особенностями пубертатного периода как стремительное развитие всех компонентов личности, физиологические изменения, адаптация к своей роли в социуме, низкой самооценкой и т.д.

Особое положение подросткового возраста в развитии ребенка отражено в его названии: «переходный», «переломный», «трудный», «критический». В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма,

самосознания, отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения [73].

Границы подросткового периода - 5-8 класс средней школы, от 11-12 до 14-15 лет. Ведущий вид деятельности, определяющий основное направление развитие в данный период и формирование новообразований — общение. Основные новообразования - формирование самооценки, критическое отношение к окружающим людям, стремление к “взрослости” и самостоятельности и умения подчиняться нормам коллективной жизни (по Д. Б. Эльконину). [14]

Важнейший фактор развития личности подростка - его собственная большая социальная активность, направленная на усвоение определенных образцов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений со взрослыми и сверстниками, наконец, на самого себя (проектирование своей личности своего будущего с попытками реализовать намерения, цели, задачи).

Особенности проявления и протекания подросткового периода определяются конкретными социальными обстоятельствами жизни и развития подростка, его общественным положением в мире взрослых людей.

В психическом развитии основная роль принадлежит устанавливающейся системе социальных взаимоотношений с окружающими. Ведущим видом деятельности - является общение (в процессе организованной учебной деятельности, общественно-полезной деятельности).

Для подростков наиболее значимыми являются базовые потребности:

1. Потребность быть отличным от других;
2. Потребность в самоизучении и самоопределении;
3. Потребность иметь значимую деятельность в школе и за ее пределами;
4. Потребность в положительном взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
5. Потребность в физической активности;

6. Потребность в компетентности и успешности;

7. Потребность в развитии и стабильности.

Если данные потребности не могут быть удовлетворены, то можно ожидать активизации защитных механизмов и трансформации нормативного (социально одобряемого) поведения в отклоняющееся (девиантное). Нарушения поведения могут формироваться на основе искажения вполне нормальных специфических реакций подростков. Так искажение реакции эмансипации могут привести к развитию чрезмерного стремления поступать только в соответствии с собственным мнением. На основе реакции группирования может возникнуть зависимость от референтной антисоциальной группировки, на основе реакции развлечений могут сформироваться различные формы химической зависимости (употребление наркотиков, алкоголя, табакокурение). Трансформация реакции отказа, оппозиции, компенсации может привести к формированию специфических черт характера [11].

8. Потребность в самоутверждении.

Потребность в самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя признания товарищей подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками, нарушение норм и правил поведения трудными подростками.

9. Потребность быть и считаться взрослым.

Центральным и специфическим новообразованием в личности подростка является возникновение у него представление о себе как уже не ребенку, он начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым. Подросток отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, хотя есть потребность в признании его взрослым окружающими.

Чувство взрослости как специфическое новообразование самосознания – стержневая особенность личности, ее структурный центр, т.к. выражает новую

жизненную позицию подростка. По отношению к себе, людям и миру, определяет специфическое направление и содержание его социальной активности, систему новых стремлений, переживаний и аффективных реакций. Специфическая социальная активность подростка заключается в большой восприимчивости к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых и в их отношениях.

Зачастую не реализация значимых потребностей, чувство неудовлетворенности, неполноценности компенсируются с помощью деструктивных и конструктивных механизмов защиты. При деструктивной защите подросток не осознает причины и суть проблемы, достигает состояния психологической устойчивости благодаря включаемым автоматически (без контроля сознания) защитным механизмам, включающим отрицание проблемы, псевдоразумную интерпретацию ситуации, агрессию, аутоагрессию и т. д. В данном случае психологическая защита деформирует систему ценностей и установок, устраняя эмоциональное напряжение. Это может открыть дорогу для появления и закрепления нарушений поведения, которые в специфической форме компенсируют нереализованные потребности (например, потребности в самоуважении). Конструктивная защита позволяет сознательно контролировать действия по преодолению препятствий и решению проблем. Научиться использовать конструктивные способы формы защиты можно, благодаря специальному обучению, решению моральных ситуаций, совершенствованию механизмов саморегуляции.[11]

Возникновение нарушений поведения может зависеть от особенностей психологического строительства личности. Так, у младших подростков, появляющееся чувство взрослости, повышение уровня притязаний, эмоциональная неустойчивость опосредуют возможность возникновения конфликтов и ощущения неудовлетворенности собой. Это может стимулировать обращение к компенсаторному эффекту нарушений поведения. У старших подростков борьба за право на самостоятельность, развитие мировоззрения, определение психосексуальной ориентации, поиск способов самореализации и самоутверждения также создают благо-



приятные условия для отклоняющегося поведения. Таким образом, на протяжении всего подросткового периода (пока механизмы саморегуляции не действуют в полную силу) наблюдается высокая вероятность поведенческих отклонений [11].

Взаимоотношения подростка и взрослого: претензия подростка на новые права распространяются прежде всего на всю сферу отношений со взрослыми. Права взрослого он ограничивает, а свои расширяет и претендует на уважение его личности и человеческого достоинства, на доверие и предоставление самостоятельности, т.е. на известное равноправие со взрослым, и старается добиться признания ими этого.

Если у взрослого сохраняется отношение к подростку еще как к ребенку, то возникает ситуация, чреватая возникновением противоречий и даже конфликтов из-за расхождения представлений взрослого и подростка о характере прав и степени самостоятельности подростка.

Не у всех подростков приобретение знаний превращается в субъективно необходимую деятельность. Несмотря на это, любознательность и любопытство – особенности подростка. Он открыт к восприятию нового, интересного, значительного, и, как губка, впитывает разные сведения, но преимущественная направленность любознательности может быть разной. Содержания, которые взрослый по тем или иным причинам скрывает от подростка, повышает интерес, запрет разжигает любопытство и активность [22].

Возникновение потребности в знании собственных особенностей, интереса к себе и размышлений о себе – характерная особенность детей подросткового возраста.

К анализу своей личности подросток обращается как к средству, необходимому для организации взаимоотношений и деятельности, для достижения лично значимых задач в настоящем и будущем. Для старших подростков характерно стремление овладеть своими аффективными реакциями и поведением в целом.

Важнейшим новым моментом развития личности в подростковом возрасте является то, что предметом деятельности подростка становится он сам; в одном

он себя сдерживает, другое ломает, третье создает заново. Он начинает сам воздействовать на себя, сам создавать себя, ориентируясь на определенные образцы и конкретно лично значимые задачи и цели, связанные с потребностями сегодняшнего дня и с будущим. Появление устремленности и деятельности, направленной на изменения себя с целью приобрести новые качества, специфично для подросткового периода и означает переход на качественно новый этап в развитии личности.

Большую опасность в такой жизненный период представляет собой компьютерная виртуальная реальность – искусственно сконструированная с помощью технических возможностей компьютера модель воображаемого мира, подобного реальному, в трехмерном графическом варианте. Подобная программа полностью может имитировать реальный мир, чувства и действия человека, создавая иллюзию исполнения человеческих целей и желаний. Взаимоотношения с такой реальностью приводят человека к тому, что он начинает проживать жизнь, находясь в ней, частично или полностью игнорируя настоящую жизнь. Привлекательность виртуального мира становится тем больше для человека, чем больше у него становится проблем и трудностей в мире реальном. С ее помощью происходит компенсация личных неудач, ложности взаимоотношений, создается иллюзия удовлетворения потребностей [38].

Когда виртуальная реальность становится основной для человека и все жизненные цели смещаются к ней, наступает зависимость.

Признаки зависимости от виртуальной реальности:

- основная жизненная цель находится в пространстве виртуальной реальности;
- неспособность контролировать время, проводимое за компьютером;
- действия, проводимые за компьютером предпочитают аналогичным действиям в жизни реальной;
- виртуальные отношения с людьми становятся более значимыми, нежели с реальными;

- за компьютером человек испытывает больше приятных эмоций, чем в жизни;
- действия за компьютером наносят ущерб действиям в реальной жизни;
- степень удовлетворения становится ниже, если время, проведенное за компьютером, не увеличивается;
- острая негативная реакция при внезапном выходе из виртуальной реальности;
- появление проблем со здоровьем, взаимоотношений с близкими;
- безуспешное стремление ограничить время пользования компьютером или сокрытие времени, уделяемого виртуальной реальности [24].

Исследованием социальных факторов развития зависимостей, в том числе и интернет-аддикции, занималась в своих исследованиях Цой Н.А.

Она выделила следующие микросоциальные факторы:

- недостаток социального взаимодействия;
- недостаток дисциплины;
- не прямое социальное взаимодействие;
- слабая интегрированность в общество;
- чрезмерная индивидуализация [70].

Среди макросоциальных факторов Цой Н.А. выделила прогресс современных технологий, информатизация экономики, проведение множества программ развития техники и науки, быстрый экономический рост. В своей диссертации она делает вывод о том, что рост числа интернет-зависимых людей происходит не из-за факторов социальных изменений, а за счет роста перемен в экономической и научной сферах.

А.В.Котляров выделяет 3 стадии зависимости от виртуальной реальности:

1) Человек выбирает для себя подходящую реальность, он примеряет на себя разные роли, общается с собеседниками, выявляя какой тип реальности поможет лучше компенсировать нехватку общения в реальном мире. Появляется определенный стиль взаимодействия в интернете, к которому в реальной жизни

человек прибегнуть не может, появляется навязчивое желание проверить почту или новости. На этой стадии виртуальная реальность не является слишком значительной сферой жизни человека, но дополняет её.

2) Когда человек выбирает себе подходящую реальность, постепенно все жизненные цели смещаются туда. В этот момент количество пребывания в сети увеличивается, растет количество собеседников, а реальный мир перестает быть значимым. Человек предпочитает общение в сети и теряет способность взаимодействовать в реальной жизни.

3) Последнюю стадию А.В.Котляров называет стадией стабилизации. Она характеризуется тем, что общение в виртуальной реальности теряет свою актуальность, онлайн-деятельность становится ниже и постепенно угасает. Потребность в виртуальных контактах снижается, но не проходит совсем: человек возвращается к ней в стрессовых ситуациях. Зависимость может активизироваться при появлении новых собеседников, обновлений, тем в виртуальной реальности [31].

Из всего этого можно сделать вывод о том, что виртуальная реальность может заменить любую человеческую потребность, она более легкодоступна и не требует больших энергетических затрат. Это возможность скрыть свою внешность, имя, пол и представиться в совершенно новой роли, сохраняя полную анонимность. Виртуальное пространство дает нам возможность быть тем, кем хочется, избавиться от контроля и оценок со стороны, проявлять свои эмоции без осуждения и неприятия.

Компьютерная игровая зависимость — это разновидность Интернет-зависимости, которую специалисты характеризуют как навязчивую игру в компьютерные игры онлайн.

К причинам компьютерной игровой зависимости А.Г.Макалатия относит следующие аспекты:

-интеллектуальное удовольствие (удовлетворение от решения квестов, задач, головоломок);

- рейтинги – этап соревновательного процесса, победа над соперниками;
- эмоциональный аспект – человека привлекают эмоции от переживания игры, сценарий и графика;
- прокачка, т.е. освоение новых навыков, стратегий, освоение игровых профессий;
- коллекционно-исследовательский аспект – возможность поиска редких вещей, локаций, всестороннего изучения игровой вселенной;
- творчество – возможность создания в игре какой-то новинки;
- внеигровые – способ интересно провести время, общение и разные формы социализации [17].

Игровая компьютерная зависимость является самым сильным видом интернет-зависимости, человек постоянно испытывает навязчивое желание вернуться в игру. Игровые аддикты не могут постоянно удовлетворять эту потребность, вследствие чего постоянно находятся в состоянии фрустрации. Большинство этих людей имеют большие проблемы в реальной жизни, связанные с социальной дезадаптацией, низкой самооценкой, неспособностью выстраивать отношения с другими людьми, их преследуют неудачи в семейной и профессиональной жизненных сферах. Именно поэтому для человека с компьютерной зависимостью реальная жизнь кажется скучной и неинтересной, полной недопонимания со стороны окружающих и постоянным чувством опасности, он стремится все больше времени проводить в игре, где он может сам придумывать правила и исполнять желаемые роли, где для него нет ничего невозможного. Покидание зоны комфорта вызывает пониженное настроение и состояние фрустрации вплоть до ухудшения самочувствия.

Нарушения психо-эмоциональной сферы аддиктов вызваны не только неудачами в реальной жизни, но и смутно осознаваемыми переживаниями о бесполезности своего занятия, следствием чего становится осознание собственной неполноценности, при всем этом человек ощущает невозможность противостоять компьютерной зависимости. В такие моменты возникает противоречие между соци-

ально одобряемыми формами жизни и реальным положением дел, аддикт противоречит самому себе. Это явление характерно и для людей с другими видами зависимости.

Помимо бегства от реальности, человек с интернет-зависимостью испытывает и реализует потребность в принятии роли, при игровой зависимости это происходит через своего персонажа (аватара). Человек обретает свое «Я», входя в роль персонажа, не имеющего проблем с адаптацией. Но это «Я», в отличие от «Я» реального, имеет доступ к оружию, материальным благам, признанию окружающих, и человек осознает, что в реальном мире он не столь могуч и силен, а более того – он смертен. Исходя из этого, «Я виртуальное» и «Я реальное» являются противоположностями. Покидая виртуальную реальность, человек начинает ощущать свое бессилие в реальной жизни, а сопоставление себя с героем игры только усиливает социальную дезадаптацию, приводя к ухудшению настроения и депрессивным состояниям [38].

Избегают реальности, принимая чужую роль, обычно стараются дезадаптивные личности с повышенной тревожностью. Доказано, что высокая тревожность присуща всем людям, страдающим дезадаптацией, то есть можно предположить, что люди с игровой зависимостью изначально характеризуются высокой тревожностью.

Причины депрессивных отклонений личности, у людей с игровой компьютерной зависимостью можно назвать следующие:

- 1) Постоянная потребность играть и невозможность полного удовлетворения этой потребности;
- 2) Субъективное переживание от осознания практической бессмысленности своего увлечения, своей бесполезностью вместе с невозможностью отказаться от него;
- 3) Неадекватное отношение к себе вследствие противоположности «Я реального» и «Я виртуального».

Компьютерная игра для многих является способом подкрепления эмоционального состояния и избавления от стресса, дискомфорта, напряжения.

Навязчивый Web-серфинг является не менее опасной формой компьютерной зависимости, люди проводят все больше времени за бесцельным исследованием интернет-страниц. Как правило, такой пользователь бесцельно листает страницы, пытаясь найти для себя что-то интересное. Так называемые веб-серферы проводят в интернете около 30% своего времени, игнорируя рабочее или учебное время. Они страдают от недосыпа, а больше всего от перезагрузки информацией, что существенно снижает их работоспособность. Исследователь Дж.Грей считает, что каждый десятый интернет-пользователь страдает от подобного расстройства, однако многие ученые склоняются к выводу, что веб-серфинг пришел на замену телевидения или чтения газет и не вредит нормальной жизнедеятельности. Тем не менее, широкая доступность мобильного интернета дает людям возможность заниматься этим непрерывно, что приводит к снижению концентрации внимания и работоспособности.

Зависимости от социальных сетей больше всего подвержены подростки. Количество друзей у многих переходит за несколько тысяч, фото, истории, видео, музыка - через социальные сети можно многое узнать о человеке. По последним данным такие социальные сети как «ВКонтакте» в России ежедневно посещает более 30 млн человек, «Одноклассники» более 20 млн, «Facebook» 15 млн.

У каждого разные причины регистрации в соц.сетях: кто-то пытается найти старых друзей, кто-то ищет новых знакомств, это является простым и удобным способом поддерживать связь и заводить новые знакомства. Самое опасное заключается в том, что многие люди не представляют своей жизни без этого, перестают искать живого общения и начинают испытывать проблемы с социальными навыками. Такая зависимость становится наряду с алкогольной или наркотической, человек проводит огромное количество времени за компьютером, игнорируя происходящее, происходит замена реальных отношений на виртуальные. Множество социально зависимых людей часто удаляют свои профили, но спустя некото-

рое время тут же восстанавливают их, признавая свою неспособность избавиться от зависимости. Причинами такой зависимости является неприспособленность людей к реальной жизни, постоянный просмотр чужих фото и видео дает иллюзию того, что человек находится в коллективе.

Многие люди создают себе некий образ на своей странице, мало соответствующий реальному и избегают встреч и общения со знакомыми, чтобы не разрушить его.

Некоторые признаки зависимости от социальных сетей:

- навязчивое желание проверить, нет ли входящих сообщений, многие постоянно находятся онлайн, чтобы не пропустить уведомление;
- постоянное нахождение у компьютера, потеря счета времени, постоянное обновление и посещение чужих страниц с целью увидеть что-то новое;
- острое желание делать множество фото, выкладывать их и проверять кто из друзей оценил их;
- раздражение при невозможности зайти на свою страницу;
- общение происходит только онлайн, избегание реальных встреч [33].

Киберсексуальная зависимость является специфическим видом интернет-аддикции, но часто встречается у подростков. Заниженная самооценка, половое созревание, неумение выстраивать контакт с противоположным полом – все это ведет к посещению различных сайтов с фото и видео эротического содержания. Киберсекс включает в себя не только посещение подобных сайтов, но и интимные переписки, обмен фото и видео, использование веб-камер и т.д. Большинство подростков делают это из любопытства, ради эксперимента, но для некоторых это становится настоящей проблемой – малейшие свои потребности они пытаются удовлетворить в сети, проводя там немалое количество времени

С ростом популярности интернет-ресурсов увеличивается и число детей, имеющих интернет-зависимость, которая сопровождается маниакальными и суицидальными состояниями, депрессией. Всем интернет-зависимым людям присущи чувства одиночества и замкнутости, неприятие своего внешнего вида, неадек-



ватная самооценка и трудности во взаимоотношениях с окружающими, а также склонность к избеганию проблем и ответственности.

Подросток прибегает к интернет-зависимости с целью адаптации к окружающей среде и жизненным условиям, а также попыток саморегуляции. Существует несколько теорий возникновения зависимости у подростков:

1) Психодинамическая теория предполагает, что зависимость наступает вследствие психологических травм, полученных в детстве (смерть родителей, сиблинговая ревность, недопонимание среди членов семьи и др.);

2) Биологическая теория предполагает, что зависимость генетически обусловлена, то есть передается от одного из родителей;

3) Биохимический подход подразумевает привыкание к лекарствам и стимуляторам, вследствие чего организм требует все большей дозы и наступает зависимость;

4) Бихевиористская точка зрения базируется на теории условного рефлекса, предмет аддикции вызывает у человека стабильное эмоциональное состояние, хорошее настроение, чувство тревоги отступает, это вызывает у человека прибегать к своей аддикции снова и снова [67].

У подростков следствием появления аддикции становятся желание манипулировать окружающими, избегание чувства ответственности, ощущение собственного превосходства по сравнению со сверстниками, стереотипное поведение, тревожность, стремление обвинять других в своих ошибках.

Диагностика аддиктивного поведения включает в себя беседу с подростком, сбор анамнеза, выяснение подробностей о жизнедеятельности и личностных особенностях. В ходе беседы тоже может проявляться наличие аддикции – реактивность речи, паузы, негативные высказывания о себе.

Интернет в настоящее время имеет важное значение в жизни людей, особенно подростков – они более восприимчивы и внушаемы, тем самым создают определенную группу риска. Представленные выше симптомы описаны достаточно подробно, чтобы диагностировать у подростка зависимость. Исследователи

отмечают, возникновению интернет зависимости способствуют такие характеристики как легкая внушаемость, несамостоятельность, безответственность – все это является особенностями подросткового возраста.

В настоящее время многие подростки могут найти у себя симптомы интернет - зависимости (навязчивое желание провести больше времени за компьютером, неспособность контролировать отведенное на это время и т.д.). Компьютерные технологии однозначно полезны для развития человека, они способствуют развитию мышления, мелкой моторики, расширению кругозора и т.д., однако чрезмерное увлечение этим может привести к отрицательным последствиям, то есть возникновению зависимости и нарушению структуры личности.

Подросток - это постоянно развивающаяся личность, в этом возрасте у детей появляются вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Зачем я живу?», формируется понимание своего социального статуса и социальной роли, ребенок начинает воспринимать себя личностью. Подростковый период является одним из самых критичных в жизни каждого человека, достаточно противоречивым и сложным, когда он особо чувствителен к факторам окружающей среды и внешним воздействиям. Это возраст, в отличие от других возрастных кризисов, является поворотным, за очень короткий срок личность меняется, обретая новые качества, это период самосознания. Ребёнок начинает чувствовать себя взрослым и примеряет разные роли, появляется жажда новых ощущений, а интернет подходит для этого как нельзя лучше. Интернет среда может предоставить ребёнку все, что ему нужно в данный период: потребность в общении и взаимопонимании, а также потребности, которые связаны с развитием личности (самопознание, самореализация, и т.д.).

Исследователи Е.Ю.Королёва и Г.В. Солдатова выделили некоторые потребности, которые подросток может удовлетворить с помощью интернета:

- потребность в самостоятельности и стремление к отделению от родителей;
- потребность в самореализации;
- потребность в любви и общении;
- потребность в информации (познавательная потребность) [24].

После удовлетворения вышеперечисленных потребностей автоматически удовлетворяется главная потребность человека, а имеено – потребность в безопасности. Помимо этого подросток использует интернет как способ ухода от реальности, где он может общаться анонимно, прикинуться кем угодно и делать то, что невозможно в реальной жизни.

Склонность подростков к интернет-зависимости объясняется некоторыми особенностями взросления:

- 1) Идентификация- ребёнок может найти информацию по интересующим его вопросам взросления в сети;
- 2) Сепарация – отделение от родителей, все подростки хотят ощущать свою самостоятельность, но в то же время не могут полностью быть независимыми от семьи. Интернет даёт возможность общаться со сверстниками и узнавать окружающий мир, не выходя из дома;
- 3) Принадлежность и интимность – потребность в любви и половое созревание порождают интерес к противоположному полу, эту потребность можно реализовать посредством интернета, где подростки создают группы по интересам;
- 4) Избавление от фрустрации – переживания подростка, связанные с трудностями взаимопонимания в семье, школе и т.д. он может выразить анонимно, не получая в ответ критики и осуждений [24].

Интернет – зависимость приводят к ряду психологических проблем: тревожности, склонности к депрессиям, смещению приоритетов, отчуждённости и проблемам в общении в реальной жизни. Дети подросткового возраста могут открыто признаваться о посещении запрещённых сайтов из-за чувства безнаказанности, зная, что за этим ничего не последует – отследить это достаточно сложно. Как следствие этого появляется деструктивное поведение, правонарушения, проблемы в школе и снижение нравственных качеств в целом. Интернет может вызывать неадекватное представление ребёнка о себе, возможность контролировать программы и действия в сети ведёт к попытке манипулирования людьми в реальной жизни. В реальной жизни осуществлять все это гораздо сложнее, отчего под-

росток начинает испытывать чувство фрустрации, злость, раздражение, что ведет к еще большему недопониманию в реальной жизни, в результате подросток еще больше замыкается в себе, испытывая чувство изолированности и отрешенности от внешнего мира.

Из всего вышеперечисленного можно сделать следующий вывод: интернет привлекателен для подростков быть раскрепощенным, оставаясь анонимным, что обеспечивает чувство безопасности, позволяет подростку быть тем, кем он хочет, даже если он таковым не является. Как результат всего этого подросток становится негармоничной, аддиктивной личностью. Это рождает две новых опасности: во-первых, человек, склонный к аддиктивному поведению может менять свои привязанности, а это значит, что ребёнок может перейти на другой, более опасный, вид зависимости (например, наркотики или алкоголь); во-вторых в конечном итоге аддикция всегда приводит к социальной дезадаптации.

Некоторые ученые не считают интернет-аддикцию самостоятельной патологией, а считают, что она является последствием других расстройств: депрессии, трудностями в адаптации, страхов и т.д. Подобные расстройства наиболее характерны для подросткового возраста, поэтому именно эта категория детей склонна к возникновению зависимости [19].

Как проблема интернет-зависимость начала изучаться недавно, в настоящее время она является действительно актуальной, но к ней по-прежнему нет целостного подхода, а диагноз «интернет-зависимость» так и не признан официальным. Обзор соответствующей литературы дает основание предполагать, что предпосылки возникновения интернет-аддикции у подростков могут быть самыми разнообразными, но все они связаны с трудностями возрастного периода.

### **1.3 Социальные эмоции и влияние их развития на поведенческие нарушения личности**

Эмоции – это особый вид психологических состояний человека, они проявляются в виде ощущений, переживаний, чувств и настроений. Практически все психические процессы сопровождаются эмоциями, главная роль которых состоит в обеспечении связи между объективной реальностью и оценочным восприятием человека.

Условно эмоции можно разделить на положительные, отрицательные и нейтральные. К первым относят удовольствие, радость, восторг, любовь, блаженство, нежность, симпатию, уверенность; к отрицательным относятся такие эмоции как горе, тревога, месть, злорадство, гнев, тоска, страх и отчаяние; нейтральными эмоциями называют удивление, безразличие и любопытство.

Человек является самым эмоциональным из представителей животного мира, еще Ч.Дарвин говорил о биологической целесообразности эмоций. Функции эмоций;

1) Оценочная функция – эмоция помогает мгновенно оценить смысл определенного раздражителя или ситуации для человека, эмоциональная оценка предшествует сознательной переработке информации;

2) Функция слепообразования – эмоция часто возникает тогда, когда событие уже случилось и действовать поздно. А.Н.Леонтьев утверждал, что в результате аффекта, характеризующегося ситуацией, где выход искать уже поздно, формируется настораживание по отношению к возбуждающей аффект ситуации, в результате чего в последующие разы мы получаем предупреждение;

3) Мобилизирующая функция проявляется в основном на физиологическом уровне – выброс адреналина при эмоции страха повышает способность к бегству, а тревога помогает распознать угрозу;

4) Функция компенсации информационного дефицита – эта функция эмоций полезна в случае, когда нам не хватает информации для принятия решения, когда человек не может принять решения, он может опереться на эмоцию;

5) Функция коммуникации – в связи с тем, что эмоции носят выразительный характер, они понятны окружающим, это помогает коммуницировать;

6) Функция дезорганизации – сильные эмоции могут нарушить обычное протекание деятельности человека, тем самым помогая мобилизовать свои силы [38].

Социальные эмоции – это эмоции и чувства, возникающие при удовлетворении социальных потребностей, они включают в себя чувства, вызванные неблагоприятным социальным положением, расхождением между тем, как человек хочет выглядеть и как выглядит на самом деле, дискредитацией основной установки на характер отношения (застенчивость, смущение, социальная тревога и др.).

Социальные эмоции являются не врождёнными, а выученными эмоциями, взрослые обучают детей этим состояниям. Примечательно то, что если взрослый не управляет этим процессом, возникают только эмоции негативного характера: скука, стеснение, отчаяние, обида и др. Как и с другими видами эмоций, социальные эмоции делятся на позитивные и негативные (объединяющие и разделяющие).

Позитивные эмоции обычно появляются тогда, когда у людей есть общая цель, достижение которой принесет удовлетворение обоим. В этом случае союзники созависимы друг от друга, инициативность одного зависит от вклада другого. Соответственно, каждая сторона рассматривает другую как объект желания. Близким человек дорожат, его поддерживают, дарят подарки, способствуют его развитию. Позитивные чувства могут варьироваться от слабых до глубоко преданных, при переживании этих эмоций партнеру, как правило, приписываются только самые желаемые намерения. Желание воспринимающего не всегда соответствует действительности, это можно наблюдать, когда объекту любви приписывают только самые хорошие качества, возвышают его над другими, не замеча-

ют недостатков, воспринимающий предпочитает видеть только те намерения, которые одобряет и которыми привык восхищаться.

Негативные чувства чаще всего возникают, когда успех одного человека влечет за собой неудачу для другого. Появляется соперничество и, как следствие, конфликт. Разделяющие (негативные чувства) поддерживаются с помощью контрастных концепций, в поведении противоположные стороны замечаются только отрицательные качества. Так как поступки человека можно трактовать по-разному, реальное поведение оппонента не имеет никакого значения, все его действия принижаются и высвечиваются в негативном свете.

Эмоции – это особый вид состояний психики, которые связаны с инстинктами, мотивами и потребностями, они отражаются в форме непосредственных переживаний (радость, страх, удовлетворение и т.д.). Эмоции играют огромную роль в жизнедеятельности людей и отражаются в жестах, мимике и словах. Воспитание эмоций очень важная задача психологии, так как это определяет дальнейшую жизнь человека, усвоение им определенных навыков и умений. Формируют эмоциональную сферу ребенка нравственное воспитание, знакомство с жизнедеятельностью окружающих и овладение социально приемлемым поведением [71].

Под социальными эмоциями также понимают глубоко усвоенные социальные нормы, формирующие подсознательное в структуре личности и регулирующие ее поведение. Помимо этого социальные эмоции рассматриваются как:

- стабильные эмоциональные отношения к правилам социума и нормам морали;
- определяющая позитивного или негативного отношения к некоторым правилам поведения;
- регуляторы общения между народами, создающие определенное поведение для данного сообщества;
- помогающая функция для социализации детей в обществе [74].

Класс социальных эмоций отличается опосредованным социальными нормами характером, их особой функцией становится закрепление опыта и освоение норм и правил, что впоследствии становится эмоциональным опытом.

В результате усвоения ребёнком социальных норм и ценностей приобретает своеобразная система оценок, в результате чего ребёнок может делить явления на плохие и хорошие, позитивные и негативные, привлекательные и отталкивающие.

Социальные эмоции начинают свое развитие еще в детстве, под влиянием воспитания и жизненных условий. С возрастом у ребёнка формируются высшие эмоции, свойственные только человеку, такие как сострадание, сочувствие, чувство ответственности, заботы об окружающих, взаимопомощи и т.д. Они формируются благодаря практическим знаниям ребёнка, которые он осваивает в процессе общения со сверстниками и взрослыми, эти знания помогают ребёнку осознать необходимость соблюдения социальных норм и правил. В процессе освоения формируются социальные мотивы деятельности: стремление сделать что-то полезное, нужное, развиваются формы социальной ориентации, внимание к окружающим, возникновение чувства сопереживания [13].

Для развития и переживания социальных эмоций у детей педагоги и психологи используют сюжетно-ролевые игры, где происходит описание человеческих взаимоотношений, игры с правилами, где отношения в игре определяются правилами и нормами, художественную литературу, где в ходе сопереживания персонажам у ребёнка формируются моральные оценки и новое эмоциональное отношение к окружающему. В результате ребенок может представлять результаты своего поведения и его значения для окружающих и его самого, с помощью этого осуществляя эмоциональную регуляцию своей деятельности.

Понятия «социальные эмоции» и «эмоциональный интеллект» тесно связаны между собой. Термин «социальный интеллект» ввели в психологию П. Сэловей и Д. Майер, они определили его как способность воспринимать и выражать эмоции, объяснять и понимать эмоции себя и других [15].



Д.В. Люсин представил отечественную модель эмоционального интеллекта, где «эмоциональный интеллект» определяется как совокупность способностей понимания собственных и чужих эмоций, а также их контроля.

Способность понимания эмоций предполагает, что человек может:

- распознать эмоцию, т.е. обнаружить наличие переживания у себя или другого человека;

- установить, какая именно эмоция используется, т.е. идентифицировать её;

- понимает причины и следствия возникшей эмоции.

Способность контроля над эмоциями подразумевает, что человек способен:

- контролировать силу эмоции, приглушать чрезмерно сильные эмоции;

- контролировать их внешнее выражение;

- произвольно вызвать какую-либо эмоцию при необходимости [31].

Эти способности распространяются как на собственные, так и на чужие эмоции, следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте. Способность к осознанию эмоций и управлению ими связана с направленностью личности на эмоциональную сферу (как свою, так и окружающих), склонностью к психологическому анализу поведения, а также ценностями, приписываемыми эмоциональными переживаниями. Поэтому социальный интеллект имеет двойственную природу: он связан как с когнитивными способностями, так и с личностными характеристиками. На развитие эмоционального интеллекта влияют такие факторы как когнитивные способности (точность и скорость переработки эмоциональной информации), представления об эмоциях и особенности эмоциональности (эмоциональная чувствительность, устойчивость и т.д.).

Эмоции играют в жизни человека огромную роль. Л.С. Выготский отмечал наличие взаимосвязи между интеллектом и аффектом, утверждая, что в каждом периоде развития человека есть соответствующее эмоциональное развитие, а также то, что в каждом решении человека присутствует эмоциональная составляющая. Выготский выдвинул принцип участия эмоций в развитии сознания, они не толь-

ко участвуют в развитии мышления и поведения ребёнка, но и являются стимулом к поиску «обходных путей» при врожденном дефекте.

Множество специалистов отмечают важность роли эмоции в развитии мотивационной сферы, связывая эмоции с потребностями личности и их удовлетворением. Эмоции активируют межличностное общение в процессе взаимодействия людей, они непосредственно участвуют в развитии ценностно-смысловой сферы личности [22].

В настоящее время в психологии отсутствует единая терминология психологии эмоций, разными авторами предлагаются различные критерии эмоций.

На сегодняшний день эмоции дифференцируют по следующим критериям:

- по происхождению (биологические, социальные, идеальные);
- по степени сложности (простые или сложные, производные или фундаментальные);
- по характеру действий (дистантные и контактные);
- силе (интенсивные и экстенсивные);
- по модальности (отрицательные, положительные, амбивалентные);
- формам выражения (динамичные, умеренные);
- направленности (на себя или на окружающий мир);
- обобщенности (обобщенные, конкретные, абстрактные);
- продуктивности (стенические и астенические);
- содержанию (интеллектуальные, эстетические, моральные);
- субъективной ценности переживаний (гложивные, практические, эстетические, гностические, коммуникативные, гедонистические, акизитивные, мобилизационные);
- сферам деятельности, где они проявляются (нравственные, познавательные, родительские, религиозные и др.) [74].

При всем своем многообразии эмоции выполняют множество функций: защитную, мотивационную, информационную, аналитическую, энергетическую, регуляторную, коммуникативную и др. А.Н. Леонтьев, в рамках деятельностного

подхода, доказал, что эмоции являются результатом какой-либо деятельности и механизмом её движения.

Л.С. Выготский полагал, что психические процессы человека имеют исходный социальный характер, именно он сформулировал положение о переживании ребёнка как основной единице социальной ситуации развития. Он подчеркивал значимость социальных эмоций человека в развитии культурогенеза человека, наряду с развитием высших психических функций, осуществляя анализ отдельных социальных чувств и эмоций и обозначая их роль в развитии личности, формировании поведения и организации жизнедеятельности. Здесь предполагаются общепринятые нормы и стратегии поведения, нравственные нормы отношений, на основе примеров социального взаимодействия у ребёнка формируются социальные эмоции, помогающие ему стать полноценной частью общества.

Под социальными эмоциями понимается возникший комплекс переживаний, который включает в себя обширный спектр эмоций, возникший при его рождении и развивающийся в течение всей жизни в процессе взаимоотношений с окружающими. К категории социальных эмоций относят широкий спектр переживаний и чувств человека по отношению к окружающим: обида, стыд, смущение, застенчивость, отчаяние, ревность, зависть, презрение, чувства долга и ответственности, вины, солидарности, гордости, справедливости, достоинства, патриотизма и многие другие [33].

А.В.Запорожец утверждает, что социальные переживания может испытывать только человек, так как они формируются в процессе познания социальных норм. Социальные эмоции разделяются по направленности, так как человек оценивает себя с точки зрения окружающих людей. Протекание социальных эмоций Г.М. Бреслав объясняет в контексте функциональной модели эмоциональных процессов, доказывающей, что побуждение к действию не всегда ведёт к соответствующему поведению (например, стыд впоследствии может превратиться в гнев на тех, из-за кого человек испытывал чувство стыда).

М.Ю.Горбунова обобщила несколько исследований и предлагает следующую классификацию функций социальных эмоций:

1) *Оценочная*– проявляется в отношении человека к тем или иным явлениям социальной действительности, способствует выделению значимых элементов в социальной среде и демонстрирует отношение человека к объективной информации;

2) Информативная – заключается в налаживании сотрудничества и принятии совместных решений;

3) Интерактивная – социальные эмоции помогают налаживанию контакта, взаимодействию субъектов и поддержанию идентичности в процессе интеракции (взаимного влияния);

4) Социализирующе-адаптивная – указывает на усвоение правил выражения эмоций в процессе социальной адаптации, помогает человеку управлять проявлением своих эмоций, учитывая особенности собеседника или ситуации;

5) Манипулятивная функция – использование человеком эмоций как средство воздействия на других людей, с целью добиться собственных целей, изменив их поведение.

6) Конструктивно-деструктивная функция – помогает развитию определенных социальных отношений [46].

Вследствие изучения ряда исследований, можно сделать вывод о том, что социальные эмоции помогают человеку оценивать ситуацию и мотивировать к избеганию неблагоприятных событий, являются показателем противоречий между социальным опытом и не соответствующему им возникающим ситуациям.

Социальные эмоции проявляются в социальной среде, но следует отметить, что отрицательные эмоции могут негативно сказываться на поведении человека и понижать качество взаимоотношений в социуме, например эмоции страха, презрения, злости, такие же эмоции как эмпатия, чувство благодарности могут способствовать построению благоприятных, социально приемлемых взаимоотношений с людьми.

Анализу подросткового возраста уделяется наибольшее внимание, так как имеено в этом возрасте происходит пик социального развития. Яркая эмоциональная восприимчивость проявляется у подростка именно при социальном взаимодействии. В этом возрасте усваиваются основные законы общества, правила и нормы поведения социума.

Демонстративное, а иногда и девиантное поведение, в том числе проявление разного рода зависимостей эксперты связывают с реакцией подростка на неблагоприятную социальную среду. Личность постоянно меняется, усваиваются новые ценности и идеалы, подросток не всегда согласен с общественными нормами и социализирующими требованиями. Перечисленные поведенческие нарушения могут и не проявляться как нарушение социо-культурных норм, однако все равно оказывают негативное влияние на личность подростка, тем самым нарушая её целостность и осложняя межличностные взаимодействия.

Анализ соответствующей литературы не доказал прямой связи между поведенческими нарушениями и социальными эмоциями личности. До сих пор существуют противоречия между потребностью в изучении закономерностей протекания социальных эмоций и отсутствием теоретической базы по развитию социальных эмоций у подростков с поведенческими нарушениями. Также стоит отметить недостаточность психометрических методов психологической диагностики, позволяющих исследовать специфику протекания социальных эмоций в подростковом возрасте, а также определить их специфику и взаимосвязь с поведенческими нарушениями.

## **ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ У ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ**

### **2.1 Программа исследования особенностей социальных эмоций у подростков с интернет-зависимостью**

Данное исследование проводилось на базе психологического центра «Пять ступеней», участниками исследования стали 105 подростков в возрасте от 10 до 16 лет.

Цель исследования: определить особенности социальных эмоций интернет-зависимых подростков.

Задачи исследования:

1. Определить процент интернет-зависимых среди испытуемых.
2. Определить особенности социальных эмоций и социального интеллекта у интернет-зависимых подростков.
3. Выявить связь между социальным развитием подростка и интернет-зависимостью.

Методы исследования:

1. Анкетирование подростков с помощью google-форм (интернет-опрос)
2. Проведение расчетов, анализ документации

Результаты исследования проанализированы и представлены в виде таблиц, диаграмм и пояснительного текста.

Учитывая актуальность проблемы интернет-зависимости в России на сегодняшний день, мною было проведено исследование, целью которого является выявление особенностей социальных подростков с интернет-зависимостью. Исследование проводилось на базе психологического центра «Пять ступеней», центр основан в феврале 2005 года. Главная задача центра - оказание качественных психологических и педагогических услуг населению. Ежегодно в центре занимаются

более 50 тренинговых групп по различным направлениям для детей и взрослых, оказывается более 1000 индивидуальных психологических консультаций. Психологический центр "Пять ступеней" - это дружная команда специалистов: психологов, логопедов, дефектологов и педагогов с многолетним опытом практической работы.

В центре ведется работа по следующим направлениям: консультации детского, перинатального, семейного и нейро-психологов, коррекционно-развивающие занятия, коммуникативные и интеллектуальные тренинги для детей школьного возраста и многое другое.

Анкетирование подростков проводилось с помощью создания электронной версии опросника, который был разослан клиентам центра соответствующей возрастной категории, а также ученикам школы №12 п. Басьяновский. Исследование проводилось анонимно, желающие участники смогли получить свои результаты, а также консультацию по интересующим вопросам.

Структура исследования:

1. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале "InternetAddictionTest" - тест на интернет-аддикцию) - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году доктором Кимберли Янг (Kimberley S.Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена. Тест состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Лайккерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена В. Лоскутовой. Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий. Опросник не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить скрининг-

говым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния больного в процессе лечения.

2. Методика «Уровень социальной фрустрированности» представляет собой оригинальный исследовательский инструмент, разработанный для оценки социального благополучия, в т.ч. социальной составляющей качества жизни. Разработана в 2004 году в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым и М.А.Беребиным.

Социальная фрустрированность рассматривается как следствие невозможности реализации личностью (здоровой или, тем более, больной) своих актуальных социальных потребностей. Значимость этих потребностей для каждой личности индивидуальна, зависит от самосознания (самооценки), системы жизненных целей и ценностей, индивидуальных способностей и опыта решения проблемных и кризисных ситуаций. Социальная фрустрированность носит личностный характер, определяя стрессогенность социальных фрустраторов, таких, например, как неудовлетворенность отношениями в семье и на работе, образованием, социально-экономическим статусом, положением в обществе, физическим и психическим здоровьем, работоспособностью и др. Оценка конкретных параметров позволяет наполнить конкретным внутренним содержанием и понятие качества жизни с позиций социального функционирования личности и ее адаптивных возможностей. Иными словами, социальную фрустрированность можно рассматривать как специфический комплекс переживаний и отношений личности, возникающий в ответ на действие фрустрирующих факторов.

Длительное дестабилизирующее действие социально-фрустрирующих факторов формирует напряженность адаптивных механизмов и парциальную дезадаптацию при малоэффективной психологической защите и отсутствии социальной поддержки - тотальную психическую дезадаптацию и как следствие, снижение качества жизни. Такая схема развития психической дезадаптации приложима к любой форме патологии, поскольку речь идет о роли психосоциальных факто-



ров в формировании внутренней картины болезни и оценке ее прогноза. Отсюда возникает актуальная задача диагностики именно социального компонента в многомерной системе патогенеза нарушений психической адаптации, в особенности при скрининговых исследованиях в целях первичной психопрофилактики. Методика разработана на основе предварительного экспертного выделения и ранжирования тех сфер системы социальных отношений, которые представляются наиболее значимыми для любой личности в контексте ее взаимодействия с микро- и макросоциальным окружением. При этом, несомненно, учитывался и опыт создания других известных шкал для медико-психосоциальных исследований, таких, например, как реабилитационная карта института им. В.М.Бехтерева, шкала ВОЗКЖ-100, Ланкаширская шкала КЖ и др. Этот психологический инструмент адекватен для использования в комплексе с другой формализованной информацией, в частности, в батарее психодиагностических методик (преимущественно тестов) и создания компьютерного банка данных не только о контингентах риска, но и больных.

Социальная фрустрированность, как сложная по структуре психологическая переменная, в данной методике определяется уровнем «удовлетворенности – неудовлетворенности» в 20 сферах отношений личности, выделенных экспертами как наиболее гипотетически значимые для любого взрослого, преимущественно трудоспособного человека, жизнедеятельность которого проходит в социуме и данной культуре. Разумеется, для отдельных индивидов некоторые сферы отношений могут быть не актуальными, например отношения с родителями (нет родителей), детьми (нет детей) и т.п. Поэтому оценка уровня «удовлетворенности – неудовлетворенности» в этих сферах испытуемым не фиксируется. Выделяются 5 основных направлений или блоков шкалы по 4 позиции в каждом:

удовлетворенность взаимоотношениями с родными и близкими (с женой, мужем, родителями, детьми);

---

- удовлетворенность ближайшим социальным окружением (друзьями, коллегами, начальством, противоположным полом);

- удовлетворенность своим социальным статусом (образованием, уровнем профессиональной подготовки, сферой профессиональной деятельности, работой в целом);
- социально-экономическим положением (материальным положением, жилищно-бытовыми условиями, проведением свободного времени и отдыха, своим положением в обществе);
- своим здоровьем и работоспособностью (физическим здоровьем, психо-эмоциональным состоянием, работоспособностью, своим образом жизни в целом).

Большой балл соответствует, таким образом, большей неудовлетворенности, как по отдельным градациям признаков, так и по шкале в целом.

3. Шкала дифференциальных эмоций К. Изарда (адаптация А. Б. Леоновой) предназначена для выявления основных эмоций и используется для диагностики доминирующего эмоционального состояния с помощью шкалы значимости эмоций. Теория дифференциальных эмоций получила свое название из-за центрации на отдельных эмоциях, которые понимаются как отличающиеся переживательно-мотивационные процессы и имеют центральное значение для мотивации, социальной коммуникации, познания и действия. Теоретической основой является модель К. Изарда, согласно которой существуют 10 фундаментальных эмоций, определяющих компонентный состав проявлений эмоциональной жизни человека. К ним относятся эмоции интереса/возбуждения, радости/удовольствия, удивления, горя/страдания, гнева/ярости, отвращения, презрения, страха/ужаса, стыда/застенчивости, вины/раскаяния. Методика ШДЭ восполняет существующий в прикладной психодиагностике дефицит средств, позволяющих получить одномоментный срез целой палитры текущих эмоциональных переживаний. В состав методики ШДЭ включено 30 пунктов - частных монополярных шкал, представленных прилагательными и краткими деепричастными оборотами, соответствующими разным оттенкам эмоциональных переживаний («внимательный», «радостный», «унылый», «чувствующий неприязнь», «напуганный» и т. п.). Респонденту

предлагается оценить степень выраженности каждого эмоционального переживания по пятибалльной шкале - от полного отсутствия (1 балл) до максимально сильного (5 баллов). Для оценки каждой из 10 фундаментальных эмоций, составляющих набор базовых показателей методики, используются по 3 частные шкалы. Количественные значения по каждому исходному показателю рассчитываются на основе суммации баллов по 3 частным шкалам, характеризующим степень выраженности эмоции.

4. Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла на эмоциональный интеллект) показывает, как человек использует эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии. Уже является неоспоримым фактом то, что эмоциональный интеллект не менее, и даже более чем классический IQ способствует успеху и психическому и физическому благополучию человека. Следует отметить, что EQ поддается развитию в отличие от IQ.

Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность;
- 2) управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность) ;
- 3) самомотивация;
- 4) эмпатия;
- 5) распознавание эмоций других людей

Согласно интерпретации результатов тестирования, дети, набравшие более 75 баллов за тест являются интернет-зависимыми, если подросток набрал более 110 баллов зависимость является сильной.

## **2.2 Результаты исследования**

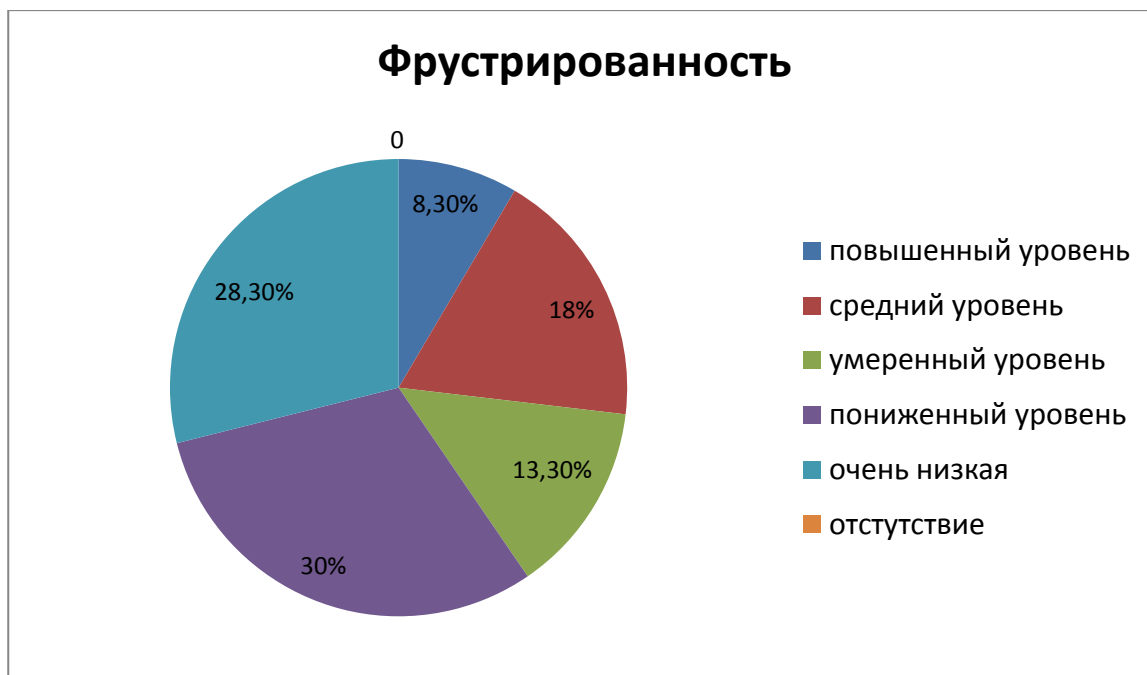
По результатам тестирования по методике Кимберли Янг 50, 4% испытуемых имеют интернет-зависимость, 49, 6 % опрошенных не имеют проблем, связанных с использованием интернета, 51% имеют проблемы, связанные с чрезмерным использованием интернета, 38% имеют ярко выраженную интернет – зависимость:

- 49% не могут оторваться от компьютера, даже если имеются более важные дела;
- 35% опрошенных скрывают от родных время, проведенное в сети;
- более 35% опрошенных предпочитают интернет реальному общению;
- 56% считают, что жизнь без интернета скучна и однообразна;
- 60% пренебрегают сном, ради того, чтобы провести больше времени в интернете;
- 80% опрошенных проводят онлайн больше 3-х часов в день;
- 50% опрошенных ответили, что им легче общаться онлайн со сверстниками;
- 39,5% ответили, что не могут самостоятельно ограничить время, проводимое онлайн.

Результаты исследования являются пугающими и заставляют задуматься о более серьезных мерах психопрофилактики интернет-зависимости.

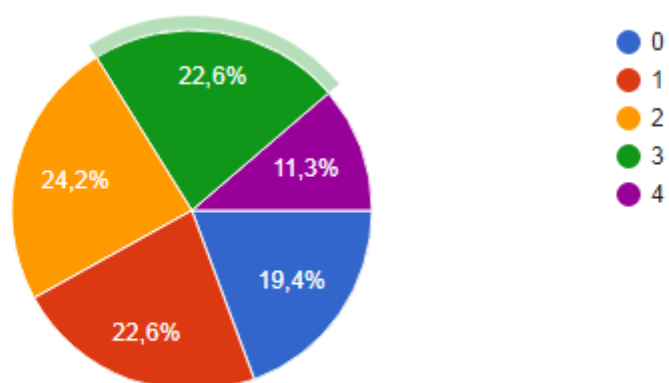
Следующим этапом исследования является определение особенностей социальных эмоций интернет-зависимых подростков. Среди опрошенных интернет-зависимых подростков наблюдается следующая степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности:

- 8,3% - повышенный уровень фрустрированности,
- 18% - средний уровень фрустрированности;
- 13,3 %- умеренный уровень фрустрированности;
- 30% - пониженный уровень фрустрированности;
- 28,3% - очень низкая фрустрированность;
- 1,6 % - отсутствие фрустрированности.

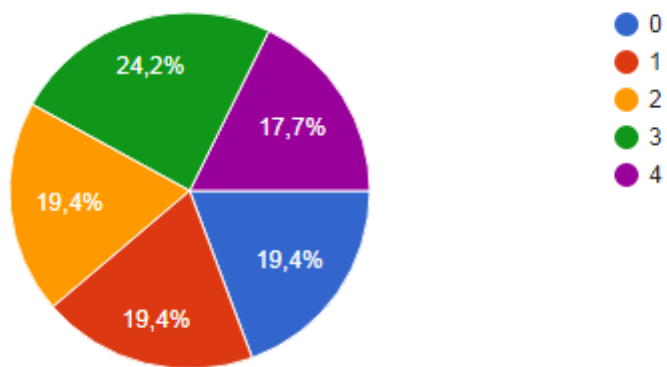


Исследование показывает, что:

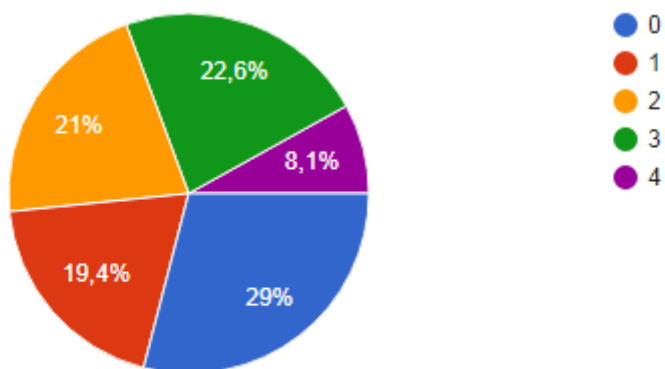
- 42% опрошенных не удовлетворены своим образованием



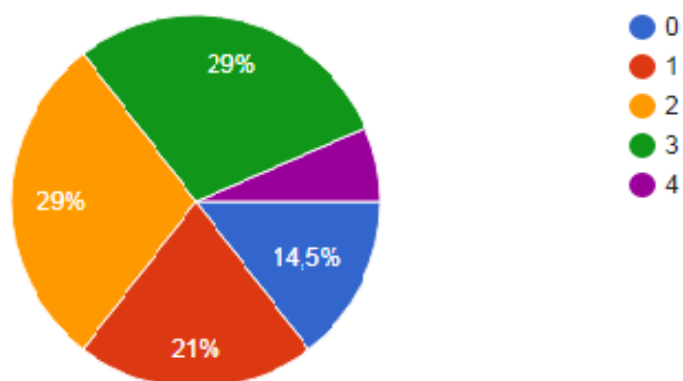
-39 % подростков не удовлетворены отношениями со сверстниками



- 49% не удовлетворены отношениями с родителями:



- 35 % опрошенных не удовлетворены проведением досуга



Представлены диаграммы по основным критериям, актуальным в подростковом возрасте. Именно неудовлетворенность в этих жизненных аспектах приводит к возникновению интернет-зависимости. Причинами неудовлетворенности и социальной фрустрации может быть низкая самооценка, социальная дезадаптация, девиантное поведение или уже имеющиеся зависимости. Следует отметить, что в подростковом возрасте меняется сознание и приоритеты человека, это возраст становится периодом взросления, а неудовлетворенность своими социальными достижениями является временными трудностями.

Наибольший процент испытуемых все же удовлетворены своей социальной жизнью, 72 % респондентов имеют умеренный, пониженный или очень низкий уровень социальной фрустрированности. У одного человека среди опрашиваемых имеется полное отсутствие социальной фрустрированности.

По результатам диагностики уровня социальной фрустрированности интернет-независимые подростки имеют более высокие показатели:

- 17,6 % - повышенный уровень фрустрированности,
- 11,7 % - средний уровень фрустрированности;
- 27,4 %- умеренный уровень фрустрированности;
- 15,6 % - пониженный уровень фрустрированности;
- 27,4 % - очень низкая фрустрированность.

По результатам диагностики уровня социальной фрустрированности можно сделать вывод о том, что среди подростков без интернет-аддикции наблюдается более выраженная неудовлетворенность собственной жизнью, фрустрация, тревожность. Подростки с интернет-аддикцией более удовлетворены своей жизнью, можно предположить, что наличие зависимости снижает риски возникновения социальной фрустрированности вследствие нежелания подростка участвовать в общественной жизни и отказе от реальных отношений.

Далее обе группы были опрошены по методике «Дифференциальная шкала эмоций» К. Изарда. Результаты исследования интернет-зависимых подростков:

- преобладают актуализированные позитивные эмоции: интерес 75,4%, радость 84,9%, удивление 66%;

- острые проявления негативных эмоций также имеют высокий процент испытуемых: горе 71,6%, гнев 64,1%, отвращение 39,6%, презрение 58,4%;

- тревожно-депрессивные переживания испытывают около половины респондентов: страх 54,7%, стыд 58,4%, вина 41,5%.

По итогам опросника был рассчитан коэффициент самочувствия интернет-зависимых подростков: 55,5 % испытуемых имеют положительное самочувствие, соответствующее гипертимному типу акцентуации человека, у 44, 5 % самочувствие можно охарактеризовать как отрицательное (дистимный тип акцентуации).

Среди подростков без интернет-аддикции также преобладают актуализированные позитивные эмоции: интерес 65,3%, радость 57, 6%, но показатели негативных эмоций гораздо ниже, чем у интернет-зависимых подростков: горе 40 %, гнев 26%, отвращение 25% презрение 26%. Тревожно-депрессивные переживания испытывают около трети респондентов: страх 25%, стыд 36,5%, вина 32,6%. По итогам опросника был рассчитан коэффициент самочувствия интернет-независимых подростков: 57,6% испытуемых имеют положительное самочувствие, 42,4 % - отрицательное. Коэффициент самочувствия является одинаковым у обеих групп.

По итогам диагностики дифференциальных эмоций у обеих групп, можно сделать вывод о том, что позитивные эмоции преобладают в обеих группах, а коэффициент самочувствия положительный у половины из опрошенных. Однако, по результатам исследования, показатели отрицательных эмоций у интернет-зависимых в несколько раз превышают показатели независимых подростков. Гнев, отвращение, презрение испытывает наибольший процент интернет-зависимых подростков, это может быть связано с травлей в интернете, агрессивной позицией многих блоггеров, стримеров и других людей, имеющих большие аудитории в сети, агрессией во время онлайн-игр и т.д. Несмотря на отсутствие социальной фрустрации, связанной с отказом от реальности, интернет-зависимые



подростки являются глубоко неудовлетворенными, агрессивными и часто испытывают негативные эмоции, так как им постоянно требуется увеличивать время, проводимое в сети, искать новые стимулы и усиливать аддикцию.

В завершение тестирования была проведена диагностика эмоционального интеллекта по методике Н.Холла.

Согласно проведенному опросу 90,6 % интернет-зависимых подростков имеют низкий уровень самосознания, то есть не способны понимать и осознавать свои эмоции. Следовательно, подростки с интернет-зависимостью не признают себя в качестве субъекта деятельности, в результате чего у них не складывается «Образ Я», не сформированы эмоционально-ценностное отношение к себе и саморегуляция поведения.

Низкий уровень саморегуляции наблюдается у 96,3 % опрошенных, что говорит о неспособности интернет-зависимых подростков управлять своими эмоциями, то есть реагировать на события жизни социально-приемлемым способом. Это приводит к неспособности контролировать свои чувства, что существенно усложняет процесс социализации.

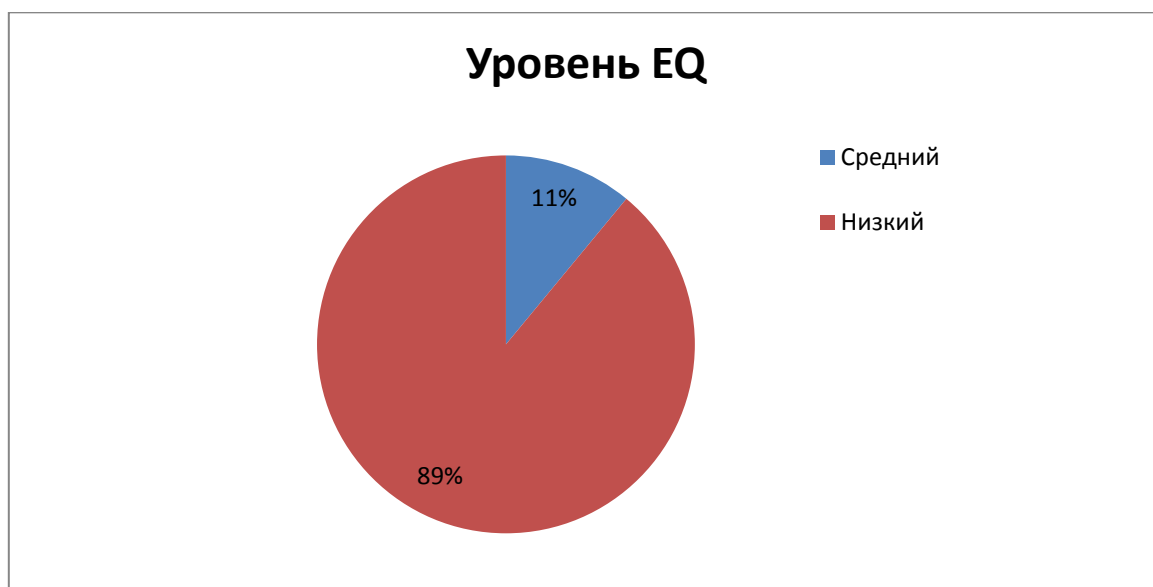
11,3% испытуемых имеют средний уровень эмпатии, 88,7% не имеют способности к пониманию эмоций другого человека, сопереживанию, и готовности оказать поддержку. Способность к эмпатии у интернет-зависимых подростков практически отсутствует, они не могут осознано переживать текущее эмоциональное состояние другого человека.

Среди опрошенных подростков 81,4% не имеют развитых навыков взаимодействия, то есть не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей (оказывать поддержку, поднять настроение и т.д.). Интернет-зависимые личности испытывают сложности в распознавании эмоций других людей, из-за чего испытывают проблемы в общении.

Последняя шкала – самомотивация, то есть управление своим поведением за счет управления эмоциями. Среди опрошенных интернет-зависимых подрост-

ков 92,6% имеют низкий уровень самомотивации, то есть не имеют внутреннего контроля для достижения какой-либо цели.

Результаты диагностики по методики Н.Холла являются практически однозначными для всех опрошенных интернет-зависимых подростков, низкий уровень саморегуляции, самопознания, самомотивации, навыков взаимодействия и эмпатии свидетельствуют об общем низком уровне социального интеллекта, что напрямую связано с особенностями социальных эмоций подростков с подобными нарушениями. Результаты доказывают, что аддиктивные подростки не приспособлены к жизни в обществе, социально дезадаптированы, имеют сниженную способность к адаптации и преодолению жизненных трудностей.



У большинства опрошенных наблюдается низкий уровень эмоционального интеллекта, что доказывает неспособность интернет-зависимых подростков распознавать эмоции, понимать намерения и желания других людей, а также неумение распознавать свои собственные эмоции и осуществлять управление ими. Из этого следует вывод, что интернет-зависимые подростки не могут адекватно оценивать обстановку, интуитивно понимать, чего хотят от них окружающие, вследствие чего они сильнее подвержены стрессу и являются социально-неприспособленными личностями.

Среди членов группы интернет-независимых подростков уровни развития саморегуляции, самосознания, самомотивации и навыков взаимодействия являют-

ся низкими у половины группы, высоких показателей среди опрошенных нет. Уровень эмпатии низкий у 65,3% респондентов. Общий уровень эмоционального интеллекта снижен у 57,6 % опрошенных подростков.

Несформированность эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции среди обеих групп можно объяснить подростковым возрастом, однако показатели интернет-зависимых подростков значительно ниже, что свидетельствует о влиянии интернет-аддикции на уровень эмоционального интеллекта и социальной адаптации.

Проверка данных на репрезентативность была проведена методом расщепления выборки для четных и нечетных испытуемых с последующей проверкой различий между ними с помощью параметрических и непараметрических критериев. Метод расщепления доказывает, что 95% переменных не обнаруживают различий между группами четных и нечетных испытуемых, поэтому данные исследования могут распространяться на большие объемы.

Проверяя нормальность распределения по критерию Смирнова-Колмогорова, мы пришли к выводу о том, что все переменные в группах подчиняются закону нормального распределения.

|                              | Mean - Первый | Mean - Второй | t-value   | df  | p        |
|------------------------------|---------------|---------------|-----------|-----|----------|
| <b>интерес</b>               | 7,0000        | 6,6458        | 0,965171  | 102 | 0,336742 |
| <b>радость</b>               | 7,2500        | 7,2292        | 0,051171  | 102 | 0,959289 |
| <b>удивление</b>             | 6,3750        | 6,2500        | 0,332708  | 102 | 0,740037 |
| <b>горе</b>                  | 6,1786        | 6,1042        | 0,194779  | 102 | 0,845954 |
| <b>гнев</b>                  | 6,0714        | 5,8125        | 0,739705  | 102 | 0,461178 |
| <b>отвращение</b>            | 5,9821        | 5,3542        | 1,624480  | 102 | 0,107360 |
| <b>презрение</b>             | 6,2679        | 5,7917        | 1,180596  | 102 | 0,240509 |
| <b>страх</b>                 | 5,8036        | 5,3333        | 1,133768  | 102 | 0,259549 |
| <b>стыд</b>                  | 6,5179        | 5,9792        | 1,439948  | 102 | 0,152944 |
| <b>вина</b>                  | 6,2321        | 5,3542        | 2,340542  | 102 | 0,021202 |
| <b>КС</b>                    | 101,5000      | 101,3542      | 1,498186  | 102 | 0,137173 |
| <b>Самосознание</b>          | 3,1250        | 2,8333        | 0,238135  | 102 | 0,812254 |
| <b>Саморегуляция</b>         | 2,7679        | 1,9792        | 0,685971  | 102 | 0,494288 |
| <b>Навыки взаимодействия</b> | 4,2321        | 3,5417        | 0,638406  | 102 | 0,524641 |
| <b>Эмпатия</b>               | 3,0000        | 2,7708        | 0,220389  | 102 | 0,826008 |
| <b>Самотивация</b>           | 3,1250        | 3,5208        | -0,341203 | 102 | 0,733653 |
| <b>EQ</b>                    | 16,2500       | 14,6458       | 0,338495  | 102 | 0,735686 |
| <b>УСОФРУСТ</b>              | 1,9759        | 1,9854        | -0,062544 | 102 | 0,950252 |

| Зависимые  | Самосо-<br>знание | Саморе-<br>гуляция | Навыки<br>Взаимо-<br>действия | Эмпатия | Самомотивация | EQ    | СФ           |
|------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|---------|---------------|-------|--------------|
| интерес    | 0,15              | 0,22               | 0,01                          | 0,11    | 0,13          | 0,17  | -0,22        |
| радость    | 0,18              | 0,08               | -0,00                         | -0,06   | 0,10          | 0,08  | -0,20        |
| Удивление  | -0,04             | -0,08              | -0,16                         | -0,24   | -0,02         | -0,14 | -0,28        |
| Горе       | -0,12             | -0,06              | -0,15                         | -0,07   | -0,06         | -0,12 | <b>-0,45</b> |
| Гнев       | 0,02              | 0,03               | -0,01                         | -0,10   | -0,06         | -0,03 | <b>-0,40</b> |
| Отвращение | 0,05              | -0,01              | -0,10                         | -0,13   | -0,07         | -0,07 | -0,11        |
| Презрение  | -0,01             | -0,15              | 0,07                          | -0,16   | -0,04         | -0,08 | -0,27        |
| Страх      | -0,10             | -0,16              | -0,32                         | -0,28   | -0,30         | -0,31 | <b>-0,37</b> |
| Стыд       | 0,14              | -0,07              | -0,07                         | 0,24    | 0,00          | 0,07  | -0,11        |
| Вина       | -0,13             | -0,08              | -0,29                         | -0,12   | -0,20         | -0,21 | -0,32        |
| КС         | -0,06             | -0,24              | -0,14                         | -0,10   | -0,17         | -0,18 | -0,17        |

Для определения корреляционной зависимости между величинами в группе интернет-независимых подростков мы использовали коэффициент корреляции Пирсона:

- Горе и самосознание ( $r = -0,37$ ), горе и саморегуляция ( $r = -0,35$ ), горе и навыки взаимодействия ( $r = -0,39$ ), горе и эмоциональный интеллект ( $r = -0,44$ ), горе и социальная фрустрация ( $r = -0,36$ ) – определенная взаимосвязь означает, что негативные эмоции, а именно горе, влияют на социальные навыки подростка, снижают самосознание, саморегуляцию и навыки взаимодействия, приводят к социальной фрустрации.

- Гнев и эмоциональный интеллект ( $r = -0,36$ ) – найденная взаимосвязь доказывает, что негативные эмоции подростков влияют на эмоциональный интеллект.

- Страх и самомотивация ( $r = -0,36$ ), страх и эмоциональный интеллект ( $r = -0,37$ ), страх и социальная фрустрация ( $r = -0,40$ ), вина и социальная фрустрация ( $r = -0,35$ ) – взаимосвязь показателей доказывает влияние тревожных расстройств (страх, вина) на эмоциональный интеллект подростков, снижение уровня самомотивации и возникновение социальной фрустрированности.

- Общее самочувствие и саморегуляция ( $r = -0,35$ ) – взаимосвязь показателей доказывает, что при отрицательном самочувствии и преобладании негативных эмоций у подростков снижается уровень саморегуляции, т.е. они не могут контролировать свои отрицательные эмоции.

У зависимых подростков негативные эмоции не влияют на социальную дезадаптацию, однако наблюдается взаимосвязь между социальной фрустрированностью и горем ( $r = -0,45$ ), социальной фрустрированностью и гневом ( $r = -0,45$ ), социальной фрустрированностью и страхом ( $r = -0,37$ ). Следовательно, возникновение негативных и тревожно-депрессивных переживаний (горе, гнев, страх) приводит к такому психологическому состоянию как фрустрация, характеризующемуся характерными переживаниями и поведением. Состояние фрустрации наступает как следствие реакции на раздражитель при недостаточно развитой толерантности.

| Статус=Независимые Correlations (Spreadsheet в Олесья Диссер mar.stw) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=51 (Casewise deletion of missing data) |              |               |                       |         |             |       |          |
|--|--------------|---------------|-----------------------|---------|-------------|-------|----------|
|  | Самосознание | Саморегуляция | Навыки взаимодействия | Эмпатия | Самотивация | EQ    | УСОФРУСТ |
| интерес  | 0,01         | -0,08         | -0,03                 | -0,02   | -0,11       | -0,05 | -0,17    |
| радость  | 0,15         | 0,02          | 0,12                  | 0,16    | 0,21        | 0,15  | 0,15     |
| удивление  | -0,41        | -0,27         | -0,18                 | -0,08   | -0,38       | -0,31 | -0,27    |
| горе   | -0,58        | -0,61         | -0,51                 | -0,33   | -0,54       | -0,60 | -0,39    |
| гнев   | -0,58        | -0,49         | -0,48                 | -0,33   | -0,53       | -0,56 | -0,48    |
| отвращение   | -0,30        | -0,31         | -0,40                 | -0,10   | -0,28       | -0,33 | -0,26    |
| презрение  | -0,61        | -0,45         | -0,35                 | -0,22   | -0,58       | -0,52 | -0,47    |
| страх  | -0,39        | -0,42         | -0,43                 | -0,21   | -0,42       | -0,44 | -0,46    |
| стыд   | -0,25        | -0,05         | -0,17                 | -0,18   | -0,24       | -0,20 | -0,09    |
| вина   | -0,49        | -0,30         | -0,37                 | -0,28   | -0,53       | -0,46 | -0,47    |
| КС   | -0,28        | -0,43         | -0,42                 | -0,22   | -0,32       | -0,39 | -0,31    |

При оценке различий между группами по критерию Стьюдента выявлены различия между следующими показателями зависимых и независимых подростков: гнев, самосознание, саморегуляция, навыки взаимодействия, эмоциональный интеллект и уровень социальной фрустрированности.

В результате сравнения показателей по Т-критерию Стьюдента было выявлено существенное различие между эмоциональным интеллектом зависимых и независимых подростков - почти все испытуемые с интернет-зависимостью имеют низкий или очень низкий уровень эмоционального интеллекта. Показатели самосознания, саморегуляции и навыков взаимодействия у интернет-независимых подростков также гораздо выше, что доказывает неспособность подростков с аддиктивным поведением осознавать свои эмоции и управлять ими, а также взаимо-

действовать с окружающими людьми. Проверка результатов по Т-критерию Стьюдента также доказывает, что у зависимых подростков более низкий уровень самомотивации, сочетающийся с высокими показателями проявления такой негативной эмоции как гнев. Отсюда следует вывод, что существует взаимосвязь между агрессивным поведением и интернет-зависимостью.

Однако, уровень социальной фрустрированности интернет-независимых подростков более высокий, исходя из этого, можно предположить, что у интернет-зависимых подростков более низкий уровень притязаний и отсутствие стремления к достижению успеха.

| variable              | независимые | зависимые | t-value  | df  | p        |
|-----------------------|-------------|-----------|----------|-----|----------|
| интерес               | 6,9412      | 6,7358    | 0,55943  | 102 | 0,577097 |
| радость               | 7,0000      | 7,4717    | -1,16957 | 102 | 0,244899 |
| удивление             | 6,3725      | 6,2642    | 0,28929  | 102 | 0,772950 |
| горе                  | 5,8824      | 6,3962    | -1,36092 | 102 | 0,176539 |
| гнев                  | 5,5686      | 6,3208    | -2,19926 | 102 | 0,030118 |
| отвращение            | 5,6275      | 5,7547    | -0,32612 | 102 | 0,745005 |
| призрение             | 5,7843      | 6,3019    | -1,28842 | 102 | 0,200513 |
| страх                 | 5,5294      | 5,6415    | -0,26943 | 102 | 0,788143 |
| стыд                  | 6,3137      | 6,2264    | 0,23175  | 102 | 0,817194 |
| вина                  | 6,0000      | 5,6604    | 0,88787  | 102 | 0,376698 |
| КС                    | 101,3922    | 101,4717  | -0,81318 | 102 | 0,418009 |
| самосознание          | 5,2353      | 0,8302    | 3,85999  | 102 | 0,000199 |
| саморегуляция         | 4,5490      | 0,3396    | 3,93055  | 102 | 0,000155 |
| Навыки взаимодействия | 5,4314      | 2,4528    | 2,86483  | 120 | 0,005067 |
| эмпатия               | 3,8039      | 2,0189    | 1,74660  | 102 | 0,083716 |
| самомотивация         | 4,6078      | 2,0566    | 2,25843  | 102 | 0,026048 |
| EQ                    | 23,6275     | 7,6981    | 3,57336  | 102 | 0,000540 |
| УСОФРУСТ              | 2,2098      | 1,7594    | 3,10259  | 102 | 0,002482 |

В ходе исследования было опрошено 105 подростков в возрасте от 10 до 16 лет по методике «Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость», в результате которого участники были разделены на 2 группы: интернет-зависимые (53 человека) и интернет-независимые (52 человека). Далее обе группы были опрошены по методикам «Шкала дифференциальных эмоций» К.Изарда, позволяющей проанализировать самочувствие и преобладающие эмоции испытуемых, «Социальный интеллект» Н.Холла, диагностирующая уровень самосознания, саморегуля-

ции и навыков взаимодействия испытуемых и «Уровень социальной фрустрированности» Л.И. Вассермана, показывающая уровень социального благополучия и качества жизни подростков.

При анализе результатов тестирования и статистической обработке данных было доказано, что интернет-зависимые подростки, в отличие от сверстников без интернет-аддикции, чаще испытывают негативные эмоции (гнев, горе, отвращение), страх и вину, что приводит к социальной фрустрированности. У подростков с интернет-аддикцией более низкий уровень саморегуляции и самосознания, что свидетельствует о неспособности осознавать свои эмоции и управлять ими, снижены показатели навыков социального взаимодействия и эмпатии.

В отличие от интернет-независимых подростков, чьи показатели высокого уровня социальной фрустрации связаны с низким эмоциональным интеллектом, тревожно-депрессивными переживаниями или низким уровнем самосознания, интернет-зависимые подростки склонны к социальной фрустрации ввиду преобладания у них негативных эмоций, агрессии.

Исследование доказывает, проблема интернет-зависимости в настоящее время актуальна и ведет к множеству негативных последствий, результатами которых является социальная фрустрированность, деструктивное поведение и тревожно-депрессивные расстройства личности. Необходим комплекс мер по профилактике интернет-зависимости, создание и апробация новых методов и методик исследования феномена интернет-зависимости.

## **2.3 Рекомендации специалистам по профилактике интернет-аддикции среди подростков**

В настоящее время не разработано единых мер по психопрофилактике интернет-аддикции. Большинство ученых предлагает вести онлайн-профилактику, тогда как остальные считают нецелесообразным бороться с интернет-зависимостью посредством интернета.

Проблемы, связанные с трудностями психопрофилактики, самые разнообразные. Во-первых, самостоятельно человеку довольно сложно выявить у себя зависимость, они не хотят признавать у себя наличие аддикции и обращаться за помощью.

Первая проблема заключается в том, что люди не хотят признавать у себя наличия аддикции и, как правило, обращаются за помощью в тех случаях, когда уже необходима помощь не психолога, а психотерапевта. Вторая проблема состоит в том, что большинство стран не признают интернет-зависимость как психическую болезнь, а считают её просто плохой привычкой. В третьих в мире мало центров, которые могут дать специализированную помощь людям, страдающим от этого недуга. Кроме того, люди не ознакомлены с первичными признаками интернет-зависимости и мерами профилактики, направленными на её предотвращение. Ещё одной трудностью, с которой сталкиваются при разработке профилактики этой аддикции, является то, что в лечении нуждаются все возрастные группы, независимо от пола: дети, подростки, люди среднего возраста, пожилые, как мужчины, так и женщины.[3]

Первичным этапом профилактики во всех случаях является осознание и принятие наличия самой проблемы. Часть психологов считает, что борьба с интернет-зависимостью - это бессмысленное занятие, и дело не в борьбе, как таковой, а в решении проблем существования: умении строить социальные, эмоционально тёплые отношения, адаптации к постоянно изменяющимся условиям, в поиске на каждом этапе жизненного пути новых смыслов и т.д. Ведь наиболее частые



причины возникновения интернет-зависимости - недовольство собственной жизнью и наличие в ней трудноразрешимых проблем. Поэтому, для избавления от неё необходимо найти причины появления этих проблем. В случаях, если человек сам не в силах справиться с зависимостью, необходимо обратиться за помощью к психологу, в специализированный центр.

Выше уже указывалось, что первичными предпосылками формирования зависимости является воспитание и отношения в семье, поэтому базовой профилактикой будет установление тёплых эмоциональных отношений родителей с детьми, основанных на доверии. Кроме этого специалисты советуют родителям использовать определённые стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости. Прежде всего, они должны помогать ребёнку в организации и планировании свободного времени: в выборе кружков, спортивных секций и т.д. Ребёнок должен пробовать себя в различных видах деятельности, это необходимо для его успешной социализации и для познания самого себя. И, конечно же, чтобы у него не оставалось много свободного времени, для бесцельного просиживания в интернете.[11, с. 96]

Родители должны показывать личный пример. Если они запрещают ребёнку подолгу сидеть в интернете, то сами должны поступать подобным образом.

Необходимо ограничивать время работы ребёнка за компьютером. Однако стоит помнить, что при ограничении времени, необходимо предложить ему альтернативный вариант проведения свободного времени. Иначе одна зависимость может замениться другой. Можно составить список дел, в который будут входить совместные походы: в кино, театр, музей, на природу и т.д. Так же следует объяснить, что интернет не является его прерогативой, и использовать его в качестве положительного элемента воспитания или поощрения (например, за хорошую учёбу или помощь родителям).

Необходимо интересоваться играми, в которые играют дети, поскольку они должны соответствовать их возрасту. Некоторые из них могут послужить причи-

ной бессонницы, агрессивного поведения, раздражительности или тревожности, различных видов страхов.

На данный момент существует ряд программ позволяющих контролировать время, проведённое в сети, например:

- «КиберМама» - программа позволяющая ограничивать время работы за компьютером;
- «ParentalControl» – блокирует доступ к сайтам для взрослых;
- «KidsControl» – позволяет отслеживать время пребывания в сети.

Важно не допускать приёма пищи при работе за компьютером и пренебрегать правилами личной гигиены.

В соответствии с установкой ВОЗ, выделяют первичное, вторичное и третичное направления профилактики.

Что касается интернет-зависимости, то задачи первичной профилактики заключаются в проведении комплекса мероприятий, цель которых предупредить развитие патологического использования интернета. К первичной профилактике относится: публикация информации об интернет-зависимости и ознакомительная работа со специалистами и психологами, направленная на повышение уровня компетентности населения. Главная цель - донести информацию так, чтобы человек правильно её воспринял, понял и осознал, что происходит с ним при развитии интернет зависимости. Кроме того, к задачам первичной профилактики относится помощь подрастающему поколению в поиске себя, в этот период оно наиболее подвержено усвоению аддиктивных паттернов поведения, в особенности интернет-зависимого, поскольку часто испытывают трудности в общении со сверстниками и противоположным полом (трудности межличностного взаимодействия). Со стороны родителей должен присутствовать умеренный контроль и опека, чтобы не препятствовать формированию у подростка чувства самостоятельности и ответственности за свою жизнь. [3]

Под вторичной профилактикой подразумевается совокупность мероприятий, направленных на выявление заболевания на ранних этапах, и его лечение, с

целью остановить на начальных стадиях и не допустить хронических, острых форм.

Значительный вклад в профилактику всех видов зависимости может внести воспитание у человека культуры религиозных чувств, при условии, что она направлена не на уход от реальности существующего мира, а, наоборот, наделяет человека высшей духовной и этической силой для преодоления трудностей и аддиктивных влечений. Кроме этого, духовное развитие способствует формированию уважительного отношения к собственной личности и окружающим, что становится надёжной основой при построении межличностных отношений.

Американский психиатр, АйвэнГолдберг, представил пять рекомендаций по преодолению интернет-зависимости. Следует отметить, что он является основателем группы онлайн поддержки людей страдающих от этого недуга. Суть его рекомендаций заключается в следующем:

- Необходимо признать наличие у себя зависимости. Патологическое пристрастие к интернету можно распознать по симптомам, к ним относятся: навязчивое желание посещения сети (стремление постоянно находится онлайн); игнорирование важных дел (невыполненная работа, встреча с друзьями)

- Выявить проблемы, лежащие в основе зависимости. Ими могут быть: неуверенность в будущем, трудности на работе, учёбе, проблемы социального взаимодействия. Всё это может спровоцировать бегство в виртуальные миры. Необходимо развивать умение противостоять негативному влиянию, развивать навыки межличностного общения и формировать мотивы, побуждающие к здоровому образу жизни и развивать уверенность в себе.

- Разрешить реальные, «насуточные» проблемы. Следует помнить, что избегая стрессовых ситуаций, мы только усложняем проблемы (например, если это проблемы с учёбой, то можно нанять репетитора, а не игнорировать их).

- Важно контролировать время работы на компьютере. Не обязательно полностью выключать компьютер – можно просто ограничить время нахождения в интернете. Например, можно засекают, сколько приблизительно времени вы тра-

тите за компьютером на действительно важные дела, необходимо зафиксировать его и стараться не превышать ежедневную «дозу». Так же можно заранее пометать сайты, которые необходимо посетить. Чтобы поиск необходимой информации не превратился в бессмысленное время провождение. Следует отдавать приоритет первичному выполнению реальных задач (работа, учёба).

- Провести чёткие границы между виртуальными фантазиями и полезным использованием интернета. Обращайте внимание на причины, заставляющие вас уходить с головой в виртуальный мир. Вовлекайтесь в процессы не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы виртуальный мир не становился заменой реальности. [15, с.145-150]

Интернет-зависимость представляет собой одну из форм зависимого поведения. Своё выражение интернет-зависимость может находить в различных видах. Причины их возникновения говорят нам о наличии ряда серьёзных психологических проблем и неумении преодолевать их. Они заставляют человека погружаться в виртуальную реальность, которая, сливаясь с обычной жизнью, заменяет её.

Основными симптомами зависимости от интернета являются: трудности контролирования времени нахождения в сети; изменчивость настроения при его использовании; пренебрежение деятельностью не связанной с сетью.

Интернет-зависимость влечёт за собой ряд изменений в различных сферах: личностной, эмоционально-волевой и поведенческой. Существует ряд факторов способствующих её развитию.

Психологическая профилактика интернет-зависимости представлена комплексным процессом, направленным на информирование людей о механизмах воздействия интернета на человека, причинах, механизмах развития, симптомах, методах выявления, а так же на увеличение круга альтернативных видов деятельности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интернет-зависимость представляет собой одну из форм аддиктивного поведения и определяется, как навязчивое желание постоянно находиться в сети и неспособность выйти из неё. Чрезмерное использование интернета способствует формированию у человека психологической зависимости. Эта проблема является весьма актуальной, поскольку количество людей, страдающих этим недугом, во всём мире непрерывно увеличивается. Проблема интернет-зависимого поведения затрагивает большое количество людей, независимо от пола, возраста и социального статуса. В основе формирования всех его видов лежит защитный механизм ухода от реальности.

В ходе анализа литературы были определены особенности аддиктивного поведения и интернет-зависимости как одной из его форм, проанализированы особенности развития социальных эмоций у подростков, в результате чего был сформирована гипотеза о том, что социальные эмоции подростков с интернет-зависимостью отличаются от социальных эмоций сверстников без аддикций. Для доказательства гипотезы был выбран ряд методик, позволяющих определить наличие интернет-аддикции, проанализировать самочувствие и преобладающие эмоции испытуемых, уровень самосознания, саморегуляции и навыков взаимодействия испытуемых, а также уровень социального благополучия и качества жизни подростков.

В ходе эмпирического исследования было опрошено 105 человек в возрасте от 10 до 16 лет посредством интернет-опроса, в результате которого участники были разделены на интернет-зависимых и интернет-независимых для изучения особенностей эмоций подростков с интернет-зависимостью. При анализе методик и статистической обработке данных были сделаны следующие выводы:

- низкий уровень саморегуляции, самопознания, самомотивации, навыков взаимодействия и эмпатии свидетельствуют об общем низком уровне социально-го интеллекта подростков с интернет-зависимостью, результаты исследования до-

казывают, что аддиктивные подростки не приспособлены к жизни в обществе, социально дезадаптированы, имеют сниженную способность к адаптации и преодолению жизненных трудностей;

- среди подростков без интернет-аддикции наблюдается более выраженная неудовлетворенность собственной жизнью, фрустрация, тревожность. Подростки с интернет-аддикцией удовлетворены своей жизнью, предполагается, что наличие зависимости снижает риски возникновения социальной фрустрированности вследствие нежелания подростка участвовать в общественной жизни и отказе от реальных отношений;

- показатели отрицательных эмоций у интернет-зависимых в несколько раз превышают показатели независимых подростков. Гнев, отвращение, презрение испытывает наибольший процент интернет-зависимых подростков, это может быть связано с кибербуллингом, агрессией во время онлайн-игр и т.д. Несмотря на отсутствие социальной фрустрации, связанной с отказом от реальности, интернет-зависимые подростки являются глубоко неудовлетворенными, агрессивными и часто испытывают негативные эмоции, так как им постоянно требуется увеличивать время, проводимое в сети и искать новые стимулы;

- интернет-зависимые подростки имеют низкий уровень самосознания, то есть не способны понимать и осознавать свои эмоции. Следовательно, подростки с интернет-зависимостью не считают себя в качестве субъекта деятельности, в результате чего у них не складывается «Образ Я», не сформированы эмоционально-ценностное отношение к себе и саморегуляция поведения.

В результате сравнения показателей по Т-критерию Стьюдента было выявлено существенное различие между эмоциональным интеллектом зависимых и независимых подростков - почти все испытуемые с интернет-зависимостью имеют низкий или очень низкий уровень эмоционального интеллекта. Проверка результатов по Т-критерию Стьюдента также доказывает, что у зависимых подростков более низкий уровень самомотивации, сочетающийся с высокими показателями проявления такой негативной эмоции, как гнев. Отсюда следует вывод, что

существует взаимосвязь между агрессивным поведением и интернет-зависимостью.

Опираясь на результаты эмпирического исследования, можно сделать вывод о том, что интернет-зависимость провоцирует развитие психических, поведенческих и личностных расстройств и является актуальной проблемой психологии на сегодняшний день.

## Список литературы

1. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности Текст. / А. Ю. Акопов. СПб.: Речь, 2008. - 224 с.
2. Александров, В. В. Интеллект и компьютер Текст. / В. В. Александров. СПб.: Издательство «Анатолия», 2004 — 285 с.
3. Бельшский, А. А. Особенности субъективных представлений о работе с компьютером у разных категорий пользователя Текст. / А. А. Бельшский // Вестн. Моск. ун-та. Психология. 2000. — № 3. - С. 82-93.
4. Бурова, В. А. Механизмы формирования интернет-аддикции Текст. / В. А. Бурова, В. И. Есаулов // Материалы XIII съезда психиатров России.- М., 2000. С. 290-291.
5. Бухановский, А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика Текст.: Пособие для врачей / А. О. Бухановский, А. С. Андреева, А. О. Бухановская. Ростов н/Д: Изд-во ЛПНЦ Феникс, 2002. - 35 с.
6. Бенедиктова, А. В. Исследование интернет-аддикции и ее социально-психологической значимости в студенческих группах Текст. / А. В. Бенедиктова // Психологическая наука и образование. 2007. - № 5. - С. 228-236.
7. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета Текст. / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. 2004. -№ 1. - С. 90-100.
8. Войскунский, А. Е. Интернет новая область исследований в психологической науке Текст. / А. Е. Войскунский // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. — 2002. -№ 1. — С. 81-101.



9. Войскунский, А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема Текст. / А. Е. Войскунский // Журнал неврологии и психиатрии. -2002. № 3. - С. 79.
10. Войскунский, А. Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции Текст. / А. Е. Войскунский // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС, 2000. - С. 251-253.
11. Волков, Б. С. Психология юности и молодости Текст.: Учебное пособие / Б. С. Волков. М.: Академический проспект: Трикта, 2006. - 256 с.
12. Говорухина, М. Ю. Виртуализация современного мира: раздвоение реальности Текст. / М. Ю. Говорухина. Екатеринбург, 2004. -15 с.
13. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика Текст. / А. В. Гоголева. 2-е изд., стер. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. - 240 с.
14. Даренский, И. Д. Аддиктология как научная дисциплина и область практической деятельности Текст. / И. Д. Даренский // Аддиктология. -2005. № 1.-С. 8-13.
15. Девиантность подростков: Теория, методология, эмпирическая реальность Текст. Учебно-научное издание / Я. Глинский, И. Гуревич, М. Русакова и др. СПб.: Медицинская пресса, 2001. - 200 с.
16. Девиантология Текст.: Хрестоматия / Автор составитель Ю. А. Клейберг. - СПб.: Речь, 2007. - 412 с.
17. Егоров, А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) Текст. / А. Ю. Егоров // Аддиктология. 2005. - № 1. - С. 65-77.
18. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости Текст. / А. Ю. Егоров. - СПб.: Речь, 2007.-190 с.

19. Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью Текст. / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова // Вопросы психологического здоровья детей и подростков. 2005. - №2. -С. 20-27.
20. Ефимкина, Р. П. Психология развития. Методические указания Текст. / Р. П. Ефимкина. Новосибирск: Новосибирский гос. ун-т, 2004. - 54 с.
21. Жилкин, В. О понятии «информационная субкультура» Текст. / В. О. Жилкин //Высшее образование в России. 2004. - №.10. - С. 152-153.
22. Жичкина, А. Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет Текст. / А. Е. Жичкина // Психологический журнал.- 2000. -№ 2. С. 75-78.
23. Залыгина, Н. А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей Текст. / Н. А. Залыгина, Я. Л. Обухов, В. А. Поликарпов. Минск: Проппен, 2004. - 196 с.
24. Захаров, Н. П. Психотерапия пограничных состояний и состояний зависимости Текст. / Захаров Н. П. М.: ДеЛи принт, 2004 - 288 с.
25. Змановская, Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) Текст.: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. 288 с.
26. Идрисова, Н. Г. Зависимое поведение: механизмы формирования и методы коррекции Текст. / Н. Г. Идрисова. М.: ИИКЦ «Эльф-3», 2005. -176 с.
27. Интернет и российское общество Текст. / Под ред. И. Семенова. - М.: Гендальф, 2002. 279 с.
28. Как справиться с компьютерной зависимостью Текст. / С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева и др. -М.: Эскмо, 2008. 224 с.

29. Керделан, К. Дети процессора: как Интернет и видеоигры формируют застрашенных взрослых Текст. / К. Керделан, Г. Грезийон; пер. с фр. А. Луцанова. Екатеринбург: У - Фактория, 2006. - 272 с.
30. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения Текст. / Ю. А. Клейберг -М.: ТЦ Сфера, 2003. 160 с.
31. Клейберг, Ю. А. Социальная психология девиантного поведения Текст. / Ю. А. Клейберг М.: ТЦ Сфера, 2004. - 192 с.
32. Колесникова, Г. И. Девиантное поведение Текст.: учеб. пособие / Г. И. Колесникова. Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 218 с.
33. Колесникова, Г. И. Психологические виды помощи: психопрофилактика, психокоррекция, консультирование Текст. / Г. И. Колесникова. Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 350 с.
34. Коробкина, З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи Текст.: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / З. В. Коробкина, В. А. Попов. 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «академия», 2004 - 192 с.
35. Котляров, А. В. Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый Текст. / А. В. Котляров. М.: Психотерапия, 2006. - 480 с.
36. Котляров, А. В. Освобождение от зависимостей, или школа успешного выбора Текст. / А. В. Котляров. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. - 448 с.
37. Котляров, А. В. Выявление факторов риска и защиты в профилактике зависимостей у студентов многопрофильного ВУЗа Текст. / А. В. Котляров, В. Н. Рябов, Т. Н. Игнатова // Валеология. 2003. - № 1. - С. 47-50.
38. Крайг, Г. Психология развития Текст. / Г. Крайг, Д. Бокум. 9-е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 940 с: ил.
- .

39. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека Текст.: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. -2-е изд. М.: ТЦ Сфера, 2008.- 464 с.
40. Кулаков, С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков Текст. / С. А. Кулаков. М.-СПб.: Гардарика, 2003. - 470 с.
41. Лисецкий К. С. Психологические основы предупреждения наркотической зависимости личности Текст. / К. С. Лисецкий. Самара: Изд-во «Универс-групп», 2007. - 308 с.
42. Лисецкий, К. С. Психология негативных зависимостей Текст. / К. С. Лисецкий, Е. В. Литягина. Самара: Изд-во «Универс групп», 2006. - 251 с.
43. Лобанкова, Р. Поколение «Х» Текст. / Р. Лобанкова // Студенчество. 2004. - № 1. - С. 27.
44. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств Текст.: автореф. дис. . канд. мед. наук (13.04.2004) / Лоскутова Виталина Александровна; Новосибирская государственная медицинская академия. Новосибирск, 2004. — 20 с.
45. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость патология XXI века? Текст. / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. - 2000.-№1.-С. 11-13.
46. Макарычева, Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей Текст. / Г. И. Макарычева. СПб.: Речь, 2007.-368 с.
47. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога Текст. / И. Г. Малкина-Пых. М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 896 с.

48. Менделевич, В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) Текст. / В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. 2003. - № 2. - С. 153-158.

49. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения Текст.: Учебное пособие / В. Д. Менделевич. СПб.: Речь, 2005. - 448 с.

50. Менделевич, В. Д. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов Текст. / В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова. Казань: РЦПНН при КМРТ; И.:Марево, 2002. - 240 с.

51. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения Текст.: учеб. пособие / Н. Н. Мехтиханова. -2-е изд. М.: Флинта: МПСИ, 2008. — 160 с.

52. Нефедовская, Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи Текст. / Л. В. Нефедовская; Под. ред. проф. В. Ю. Альбицкого. - М.: Литера, 2007. 192 с.

53. Носов, Н. А. Виртуальная психология Текст. / Н. А. Носов. М.: Аграф, 2000.-432 с.

54. Першина, Л. А. Возрастная психология Текст.: Учебное пособие для ВУЗов / Л. А. Першина. 2-е изд. - М.: Академический проспект: Альма Матер, 2005.-256 с.

55. Понукалина, О. Специфика досуга современной молодежи Текст. / О. Понукалина // Высшее образование в России. 2007. - № 11. - С. 124-128.

56. Практикум по возрастной психологии Текст.: Учеб. пособие / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб.: Речь, 2008. - 704 с.

57. Проблемы профилактики негативных зависимостей среди молодежи (2001, Самара): Сборник материалов конференции / Самарский государственный университет. Самара: Изд-во "Самарский университет", 2001. - 128 с.

58. Проект «Интернет в России / Россия в Интернете» Электронный ресурс. Выпуск 27 (Осень 2009). - М.: Фонд «Общественное мнение», 2009. - Режим доступа: <http://bd.fom.ru/pdf/intosen09.pdf>
59. Психология зависимости: Хрестоматия Текст. / Сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест, 2007. - 592 с.
60. Психология развития Текст. / Под ред. А. К. Болотовой и О. Н. Молчановой. — М: ЧеРо, 2005. 524 с.
61. Россия сетевая. Атлас Интернета Текст. / Фонд «Общественное мнение» -М.: Издательство «Европа», 2006. 192 с.
62. Руководство по аддиктологии Текст. / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. - 768 с.
63. Самыгин, П. С. Девиантное поведение молодежи Текст. / П. С. Самыгин. Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 440 с.
64. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез Текст. / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
65. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей Текст. / Г. В. Старшенбаум. М.: Когито - Центр, 2006. - 367 с.
66. Фетискин, Н. П. Психология аддиктивного поведения Текст. Научно-методическое издание / Н. П. Фетискин. Кострома: КГУ, 2005. — 272 с.
67. Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость Текст.: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / О. В. Хухлаева. 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 208 с.
68. Чернов, А. А. Становление глобального информационного общества: проблемы и перспективы Текст. / А. А. Чернов. М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К°", 2003. - 232 с.

69. Шиянов, Е. Н. Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов Текст.: учебно-методическое пособие / Е. Н. Шиянов, М. И. Дрепа. Ставрополь: Изд-во «Графа», 2009. - 348 с.
70. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика Текст.: Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. Днепропетровск: Пороги, 2006. - 196 с.
71. Янг, К. С. Диагноз интернет-зависимость Текст. / К. С. Янг // Мир Интернет. - 2000. - № 2. - С. 24-29.
72. Caplan, S. E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument
73. Text. / S. E. Caplan // Computers in Human Behavior. 2002. - Vol. 18, № 5. - P. 553-575.
74. Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium Text. / K. S. Young, M. Pistner, J. O'Mara et al. // CyberPsychol. Behavior. - 1999. Vol. 3, № 4. - P. 475-479.
75. Cybersex and infidelity online: implications for evaluation and treatment Text. / K. S. Young, A. Cooper, E. Griffiths-Shelley et al. // Sexual Addiction and Compulsivity. 2000. - Vol. 7, № 10. - P. 59-74.
76. Davis, R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use Text. / R. A. Davis // Computers in Human Behavior. 2001. - Vol. 17, № 2. - P. 187-195.
77. Davis, R. Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening Text. / R. Davis, G. Flett, A. Bessre // CyberPsychol. Behavior. 2002. - Vol. 5, № 4. - P. 331- 345.
78. Goldberg, I. Internet addiction disorder Text. / I. Goldberg // CyberPsychol. Behavior. 1996. - Vol. 3, № 4. - P. 403-412.
79. Griffiths, M. D. Internet addiction — time to be taken seriously? Text. / M. D. Griffiths // Addiction Research. 2000. - Vol. 8, №. 5. - P. 413-419.

80. Hall, A. Internet Addiction: Student case study using best practices in cognitive behavior therapy Text. / A. Hall, J. Parsons // Journal of Mental Health Counseling. 2001. - Vol. 23, № 4. - P. 312-327.

81. Hamburger, Y. A. Loneliness and internet use Text. / Y. A. Hamburger, E. Ben-Artzi // Computers and Human Behavior. 2003. - Vol. 1, № 19. - P. 71-80.

82. Orzack, M. H. Computer addiction: What is it? Text. / M. H. Orzack // Psychiatric Times. 1998. - Vol. 15, № 8. - P. 34-38.

83. Orzack, M. H. How to recognize and treat computer.com addiction Text. / M. H. Orzack // Clin. Counseling Psychol. 1999. - Vol. 9, № 2. - P. 124-130.

84. Treuer, T. Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder Text. / T. Treuer, Z. Fabian, J. Furedi // Journal of Affective Disorders. 2001. - Vol. 66. № 2-3. - P. 283.

85. Young, K. S. Employee Internet management: current business practices and outcomes Text. / K. S. Young, C. J. Case // CyberPsychol. Behavior. 2002. -Vol. 5, №4.-P. 355-361.

86. Young, K. S. Internet abuse in the workplace: new trends in risk management Text. / K. S. Young, C. J. Case // CyberPsychol. Behavior. 2004. -Vol. 7, № 1. - P. 105-111.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Шкала дифференциальных эмоций К.Изарда

*Зависимые:*

| Интерес | Радость | Удивление | Горе | Гнев | Отвращение | Презрение | Страх | Стыд | Вина |
|---------|---------|-----------|------|------|------------|-----------|-------|------|------|
| 6       | 8       | 3         | 3    | 3    | 4          | 3         | 3     | 3    | 3    |
| 5       | 5       | 4         | 3    | 3    | 3          | 3         | 3     | 4    | 3    |
| 3       | 4       | 3         | 6    | 4    | 3          | 8         | 3     | 3    | 5    |
| 7       | 7       | 5         | 6    | 7    | 5          | 12        | 6     | 6    | 3    |
| 12      | 12      | 12        | 12   | 12   | 12         | 3         | 12    | 12   | 12   |
| 8       | 7       | 5         | 4    | 5    | 4          | 6         | 3     | 7    | 3    |
| 3       | 5       | 3         | 6    | 5    | 4          | 6         | 5     | 10   | 8    |
| 8       | 6       | 6         | 8    | 7    | 4          | 4         | 3     | 8    | 6    |
| 11      | 11      | 6         | 4    | 5    | 3          | 12        | 4     | 9    | 5    |
| 4       | 11      | 6         | 3    | 10   | 12         | 4         | 6     | 3    | 4    |
| 3       | 6       | 3         | 4    | 4    | 3          | 8         | 6     | 6    | 3    |
| 7       | 7       | 7         | 6    | 4    | 6          | 4         | 2     | 5    | 5    |
| 8       | 10      | 4         | 6    | 7    | 7          | 8         | 8     | 4    | 5    |
| 8       | 7       | 5         | 7    | 7    | 5          | 7         | 5     | 5    | 5    |
| 8       | 7       | 7         | 8    | 8    | 7          | 7         | 7     | 9    | 7    |
| 8       | 9       | 8         | 9    | 6    | 4          | 5         | 7     | 6    | 5    |
| 6       | 8       | 6         | 6    | 5    | 6          | 5         | 10    | 6    | 9    |
| 8       | 6       | 9         | 7    | 3    | 5          | 6         | 9     | 5    | 5    |
| 6       | 8       | 8         | 9    | 6    | 6          | 9         | 6     | 7    | 5    |
| 8       | 11      | 7         | 5    | 7    | 5          | 5         | 3     | 6    | 6    |
| 9       | 6       | 7         | 9    | 7    | 5          | 10        | 8     | 5    | 5    |
| 5       | 5       | 5         | 8    | 6    | 4          | 7         | 9     | 6    | 9    |
| 6       | 8       | 7         | 6    | 7    | 5          | 6         | 6     | 7    | 4    |
| 6       | 12      | 10        | 5    | 6    | 4          | 4         | 4     | 5    | 5    |
| 4       | 3       | 3         | 3    | 3    | 3          | 4         | 4     | 3    | 3    |
| 6       | 6       | 5         | 10   | 9    | 7          | 6         | 5     | 3    | 5    |
| 7       | 9       | 7         | 5    | 5    | 5          | 4         | 5     | 3    | 4    |
| 11      | 8       | 10        | 7    | 8    | 6          | 4         | 6     | 4    | 5    |
| 8       | 8       | 6         | 4    | 5    | 3          | 4         | 3     | 9    | 3    |
| 6       | 7       | 10        | 8    | 5    | 5          | 5         | 6     | 6    | 7    |
| 6       | 7       | 10        | 7    | 8    | 6          | 9         | 6     | 9    | 6    |
| 9       | 9       | 7         | 10   | 7    | 8          | 8         | 6     | 9    | 6    |
| 8       | 8       | 6         | 6    | 7    | 6          | 4         | 6     | 3    | 6    |
| 8       | 5       | 6         | 8    | 6    | 4          | 5         | 3     | 5    | 6    |
| 6       | 3       | 5         | 9    | 8    | 7          | 8         | 4     | 8    | 7    |
| 6       | 6       | 5         | 6    | 5    | 4          | 5         | 7     | 7    | 7    |
| 7       | 9       | 6         | 4    | 6    | 8          | 7         | 7     | 8    | 9    |
| 3       | 6       | 4         | 6    | 7    | 8          | 10        | 9     | 8    | 4    |
| 12      | 11      | 9         | 9    | 9    | 7          | 10        | 3     | 8    | 10   |
| 7       | 6       | 6         | 5    | 8    | 5          | 7         | 8     | 5    | 5    |

|   |    |   |    |   |   |   |   |   |   |
|---|----|---|----|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 7  | 5 | 6  | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 7 | 7  | 8 | 7  | 8 | 6 | 9 | 4 | 8 | 9 |
| 6 | 7  | 7 | 7  | 6 | 4 | 6 | 9 | 6 | 5 |
| 6 | 9  | 6 | 6  | 5 | 8 | 6 | 6 | 7 | 6 |
| 6 | 8  | 6 | 6  | 7 | 4 | 8 | 7 | 9 | 6 |
| 7 | 10 | 8 | 6  | 6 | 9 | 5 | 4 | 7 | 7 |
| 8 | 6  | 5 | 10 | 5 | 4 | 7 | 6 | 7 | 5 |
| 5 | 10 | 6 | 7  | 8 | 7 | 8 | 5 | 5 | 9 |
| 4 | 8  | 8 | 6  | 8 | 3 | 7 | 5 | 7 | 5 |
| 8 | 6  | 6 | 4  | 4 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| 3 | 10 | 4 | 8  | 9 | 3 | 5 | 6 | 9 | 5 |
| 8 | 5  | 5 | 3  | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 4 |
| 6 | 6  | 7 | 6  | 7 | 3 | 7 | 6 | 6 | 6 |
|   |    |   |    |   |   |   |   |   |   |

*Независимые:*

| Инте-рес | Ра-дость | Удивле-ние | Горе | Гнев | Отвра-щение | Пре-зре-ние | Страх | Стыд | Вина |
|----------|----------|------------|------|------|-------------|-------------|-------|------|------|
| 7        | 4        | 5          | 7    | 4    | 5           | 3           | 4     | 11   | 10   |
| 7        | 7        | 6          | 7    | 7    | 9           | 9           | 5     | 7    | 9    |
| 6        | 9        | 8          | 4    | 6    | 7           | 5           | 6     | 5    | 4    |
| 7        | 7        | 7          | 9    | 7    | 6           | 8           | 8     | 9    | 5    |
| 7        | 6        | 6          | 7    | 8    | 4           | 8           | 4     | 7    | 7    |
| 7        | 6        | 7          | 9    | 7    | 6           | 6           | 9     | 7    | 8    |
| 8        | 2        | 6          | 7    | 6    | 3           | 7           | 6     | 6    | 10   |
| 7        | 6        | 7          | 6    | 6    | 6           | 6           | 6     | 5    | 6    |
| 9        | 5        | 8          | 4    | 10   | 9           | 7           | 6     | 4    | 7    |
| 8        | 11       | 9          | 8    | 5    | 5           | 9           | 9     | 6    | 6    |
| 5        | 4        | 8          | 9    | 7    | 8           | 8           | 5     | 7    | 8    |
| 9        | 8        | 10         | 8    | 7    | 5           | 8           | 7     | 6    | 8    |
| 5        | 11       | 7          | 7    | 7    | 7           | 6           | 8     | 6    | 6    |
| 9        | 6        | 9          | 8    | 5    | 7           | 9           | 9     | 8    | 8    |
| 3        | 7        | 6          | 7    | 5    | 6           | 6           | 3     | 8    | 6    |
| 6        | 8        | 5          | 7    | 7    | 6           | 6           | 6     | 6    | 6    |
| 6        | 7        | 6          | 6    | 6    | 8           | 10          | 9     | 8    | 6    |
| 8        | 9        | 11         | 7    | 8    | 7           | 10          | 8     | 10   | 7    |
| 7        | 8        | 7          | 8    | 8    | 9           | 5           | 8     | 6    | 6    |
| 7        | 5        | 8          | 5    | 6    | 5           | 7           | 11    | 7    | 11   |
| 8        | 7        | 7          | 5    | 5    | 3           | 4           | 4     | 5    | 5    |
| 6        | 8        | 8          | 7    | 8    | 8           | 3           | 7     | 7    | 6    |
| 8        | 7        | 7          | 4    | 5    | 6           | 6           | 3     | 6    | 5    |
| 6        | 6        | 4          | 4    | 4    | 3           | 3           | 5     | 6    | 5    |
| 7        | 6        | 5          | 5    | 4    | 5           | 3           | 5     | 8    | 4    |
| 6        | 7        | 6          | 6    | 4    | 6           | 5           | 4     | 5    | 7    |
| 8        | 6        | 8          | 6    | 5    | 6           | 5           | 6     | 5    | 7    |
| 4        | 9        | 9          | 7    | 5    | 5           | 6           | 3     | 7    | 5    |
| 9        | 6        | 7          | 9    | 4    | 7           | 6           | 11    | 8    | 8    |

|    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6  | 9  | 4 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 6 | 4 |
| 7  | 8  | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 |
| 7  | 10 | 7 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 7  | 8  | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 6 |
| 7  | 7  | 7 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| 6  | 6  | 6 | 4 | 2 | 5 | 6 | 3 | 8 | 7 |
| 7  | 6  | 6 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 8 | 6 |
| 5  | 7  | 6 | 5 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 4 |
| 8  | 9  | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 5  | 7  | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 7  | 9  | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 7 | 9 | 9 |
| 6  | 4  | 4 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| 6  | 7  | 7 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6  | 9  | 5 | 6 | 6 | 8 | 6 | 7 | 9 | 3 |
| 6  | 6  | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 11 | 7  | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 8 | 5 |
| 4  | 4  | 3 | 7 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 |
| 10 | 10 | 3 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 5 | 4 |
| 7  | 5  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 10 | 11 | 8 | 7 | 6 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 7  | 5  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 9  | 5  | 6 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 6 | 8 |

### **Диагностика эмоционального интеллекта**

*Зависимые:*

| Самосознание | Саморегуляция | Эмпатия | Навыки<br>взаимо-действия | Мотивация |
|--------------|---------------|---------|---------------------------|-----------|
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Средний      | Низкий        | Низкий  | Средний                   | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Средний                   | Низкий    |
| Средний      | Средний       | Средний | Средний                   | Высокий   |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Средний                   | Низкий    |
| Средний      | Средний       | Средний | Средний                   | Средний   |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Средний | Средний                   | Низкий    |
| Средний      | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |
| Низкий       | Низкий        | Низкий  | Низкий                    | Низкий    |

[illegible]

*Независимые:*

[illegible]



## **Результаты экспресс-диагностики уровня социальной фрустрированности**

*Зависимые:*

|    |  |
|----|--|
| 1  | Средний уровень фрустрированности      |
| 2  | Средний уровень фрустрированности      |
| 3  | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 4  | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 5  | Отсутствие фрустрированности           |
| 6  | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 7  | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 8  | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 9  | Средний уровень фрустрированности      |
| 10 | Средний уровень фрустрированности      |
| 11 | Отсутствие фрустрированности           |
| 12 | Средний уровень фрустрированности      |
| 13 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 14 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 15 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 16 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 17 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 18 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 19 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 20 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 21 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 22 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 23 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 24 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 25 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 26 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 27 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 28 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 29 | Средний уровень фрустрированности      |
| 30 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 31 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 32 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 33 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 34 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 35 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 36 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 37 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 38 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 39 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 40 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 41 | Средний уровень фрустрированности      |
| 42 | Средний уровень фрустрированности      |
| 43 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 44 | Умеренный уровень фрустрированности    |

|    |  |
|----|--|
| 45 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 46 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 47 | Средний уровень фрустрированности      |
| 48 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 49 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 50 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 51 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 52 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 53 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 54 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 55 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 56 | Средний уровень фрустрированности      |
| 57 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 58 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 59 | Очень низкий уровень фрустрированности |
| 60 | Средний уровень фрустрированности      |

*Независимые:*

|    |  |
|----|--|
| 1  | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 2  | очень низкий уровень фрустрированности |
| 3  | очень низкий уровень фрустрированности |
| 4  | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 5  | очень низкий уровень фрустрированности |
| 6  | очень низкий уровень фрустрированности |
| 7  | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 8  | очень низкий уровень фрустрированности |
| 9  | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 10 | очень низкий уровень фрустрированности |
| 11 | очень низкий уровень фрустрированности |
| 12 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 13 | очень низкий уровень фрустрированности |
| 14 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 15 | очень низкий уровень фрустрированности |
| 16 | очень низкий уровень фрустрированности |
| 17 | очень низкий уровень фрустрированности |
| 18 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 19 | Средний уровень фрустрированности      |
| 20 | Пониженный уровень фрустрированности   |
| 21 | очень низкий уровень фрустрированности |
| 22 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 23 | Средний уровень фрустрированности      |
| 24 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 25 | Средний уровень фрустрированности      |
| 26 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 27 | Средний уровень фрустрированности      |
| 28 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 29 | Повышенный уровень фрустрированности   |

|    |  |
|----|--|
| 30 | очень низкий уровень фрустрированности |
| 31 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 32 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 33 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 34 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 35 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 36 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 37 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 38 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 39 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 40 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 41 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 42 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 43 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 44 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 45 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 46 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 47 | Средний уровень фрустрированности      |
| 48 | Повышенный уровень фрустрированности   |
| 49 | Умеренный уровень фрустрированности    |
| 50 | очень низкий уровень фрустрированности |
| 51 | Средний уровень фрустрированности      |